A testnevelés tanítása

XXIV. ÉVFOLYAM

1988|3

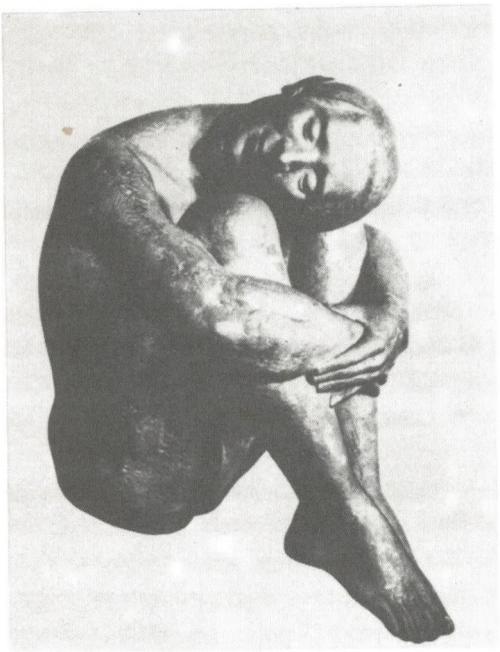
A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

A TARTALOMBÓL:

Tatabányai pedagógusok a testi nevelésről

Testkultúra — esztétika

A labdarúgás tantervi korszerűsítése



Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László
Dr. Burka Endre
Gyenge József
Dr. Győri Pál
Dr. Iglói László
Kékes Mária
Dr. Mészáros János
Dr. Nagy György
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Balázs Olivér (Képanyag)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

E számunk munkatársai: Balázs Olivér tanár, Bp.; *dr. Csider Tibor* tanár, Bp.; *Farkas Anna* tud. segédmunkatárs, Bp.; *F. Kovács Ferenc* nyelvész, Bp.: *Götl Béla* adjunktus, Bp.; *Kuzma Ferencné* szaktanácsadó, Tatabánya; *Liszkai Sándor* tanár, Gyula; *Magyari József* tanár, Verőce; *Nagy Márta* tanár, Vác; *Nagy Sándor* tanár, Leányfalu; *dr. Takács Ferenc* docens, Bp.

TARTALOM

Kuzma Ferencné: Tatabányai pedagógusok a testi nevelésről II. 65
Takács Ferenc: A testkultúra-esztétika néhány alapkérdése 71
Nagy Sándor: Az 1978-as gimnáziumi testnevelés tanterv korrekciója I. 76
Götl Béla: Gondolatok a labdarúgás tantervi anyagának korszerűsítéséhez 83
Csider Tibor—Liszkai Sándor: Az izom mechanikai működése a mozgásterápiában és sportedzésben 85
Szakterületünk tudományos életéből (Farkas Anna) 89
Sport és nyelv (F. Kovács Ferenc) 91
Észrevételek, hozzászólások (Magyari József, Nagy Márta) 91
Ötletek, újdonságok (Balázs Olivér) .....
Könyvismertetés (Nagy Sándor) 94
Testnevelés egykor (Nagy Sándor) 94

CONTENTS

Mrs Ferenc Kuzma, Teachers in Tatabánya on physical education, II. 65
Ferenc Takács, Some basic aspectsof the aesthetics of physical culture 71
Sándor Nagy, The revision of the 1978 syllabus on physical education in the secondary grammar school I. 76
Béla Götl, Some ideas on how to improve the syllabus on football 83
Tibor Csider, Sándor Liszkai, The mechanical working of muscles in medical gimnastics and sport training ... 85
From our field of schence (Anna Farkas)
Sport and language (Ferenc F. Kovács)
Remarks, contribution (Márta Nagy, József Magyari)
Ideas, novelties (Olivér Balázs)
Book rewies (Sándor Nagy)
Physical education- in the past (Sándor Nagy)

Tatabányai pedagógusok a testi nevelésről II.

KUZMA FERENCNÉ

Dolgozatomban arra keresem a választ, hogy az általános iskolai nevelők eljutottak-e addig a felismerésig, hogy egyéni példájukkal, meggyőző nevelői tevékenységükkel alakítsák ki tanítványaikban az egészséges életmód, a testi nevelés iránti szükségletet.

A válaszhoz 7 tatabányai általános iskolai tantestületben (226 nevelő) kérdőíves felmérést végeztem. A kérdőív három kérdéscsoportból, összesen 28 kérdésből állt. Dolgozatom első részében a nevelők egészségi állapotára vonatkozó kérdéseket vizsgáltam, most pedig a második és harmadik kérdésfeltevést elemzem a pedagógusok válaszai alapján.

A sport és a mozgás helye a nevelő mindennapi életében.

Felmérésem második kérdéscsoportjában arra kerestem a választ, hogy a rendszeres testedzés, sportolás milyen helyet foglal el a nevelők értékrendjében, beépült-e az egészségnevelés e lényeges eleme életmódjukba. A részletes adatokat a 3. táblázat tartalmazza.

Legtöbben a Sárberki Általános Iskolában sportoltak és a mai napig is ott végeznek a legtöbben rendszeres testmozgást, a legkevesebben az általános tanterv szerint dolgozó három iskolában. Akik csak pihenő napokon, ritkán vagy egyáltalán nem végeznek rendszeres testmozgást, indokul a következőket hozták fel:

4. táblázat. *Miért nem sportol a nem sportoló nevelő?*

	Átlag	Tagozat	Normál	Sárberek
Nem érek rá	51,09%	44,26%	54,9%	60,00%
Mozgok úgyis eleget	27%	36,06%	19,6%	20,00%
Nem tartom szükségesnek	0,72	—	—	0,72%
Betegség, lustaság	21,16%	19,67%	25,49%	21,16%

A „Nem érek rá" válaszok esetén méltán vetődik fel, hol van a megnövekedett szabadidő? Netán elviszi a pedagógusok munkájával még mindig együttjáró társadalmi munka, közéleti tevékenység vagy a fizetéskiegészítő túlórázás, fizetett korrepetálás, másodállás stb.? Vagy egész egyszerűen arról van szó, hogy az ilyen irányú tevékenységeket lebecsülik, szükségességét nem ismerik el, tehát szabadidejüket a szerintük értékesebb tevékenységre fordítják.

Ez utóbbit látszik igazolni a szabadidő struktúrára vonatkozó kérdésekre adott válaszok is. A kérdőívben felsorolt 11 válaszlehetőség egyike a rendszeres testmozgás, sportolás volt. A megkérdezettek 33,67%-a egyáltalán nem, míg 21,42%-a pedig az utolsó és utolsó előtti helyen kívánta szabadidejét testedzéssel eltölteni.

A „mozgok úgyis eleget" megfogalmazás arra utal, hogy a pedagógusok nem tudják (akarják?) elismerni, hogy a fizikai munka, — s miután jelen esetben zömmel nőkről van szó — a háztartásban végzett munka, valamint az aktív pihenést szolgáló, az egyoldalú megterhelést kompenzáló stb. testedzés közé nem lehet és nem szabad egyenlőségjelet tenni.

Dr. Kálmánczhey Zoltán Pécs—Lvov Kertváros családjainál végzett (8) — melynek egyes részei az általam végzett munka alapjául is szolgáltak — hasonló eredményekre jutott.

Vizsgáltam azt is, hogy milyen a *sportműsorok, sportközvetítések* iránti igény.

3. táblázat. *A sportoló, nem sportoló nevelők aránya*

Iskolák	Sportolnak-e rendszeresen?				Végeznek-e testedzést jelenleg?				
	Igen	Nem	Összesen	Naponta	1—2 alkalommal hetente	Pihenő napokon	Ritkán	Nem	Összesen
Tagozat	34	64	98	10	20	5	39	24	98
%	34,69	65,3	100	10,2	20,4	5,1	39,79	24,48	100
Általános tantervű	35	38	73	5	16	4	36	12	73
%	47,94	52,05	100	6,84	21,91	5,47	49,31	16,43	100
Sárberki	28	27	55	8	18	4	15	10	55
%	50,90	49,09	100	14,54	32,72	7,27	27,27	18,18	100
Összesen	97	129	226	23	54	13	90	46	226
%	42,92	57,07	100	10,17	23,89	5,75	39,82	20,35	100

Jelentős hatású indító tényezőnek ítélik a televízió adásait a sportolás iránti kedv felkeltésében, ugyanakkor számtalanszor elhangzik az is, hogy a felnőtt lakosság inkább nézi, mint műveli a sportot. Pedagógusok körében meglepődve tapasztaltam hogy rájuk nézve ez a megállapítás csak részben helytálló, ugyanis a kérdőívben felsorolt hat műsor (TV híradó, Pedagógusok műsora, sportműsorok közvetítése, filmek, ismeretterjesztő előadások, színházi közvetítések) közül a sportműsorokat 47,34%-uk az utolsó helyre sorolta, míg 6,63% egyáltalán nem nézi meg. Tehát összességében nemcsak a sport művelése, de a nézettsége sem túl népszerű a vizsgálatban részt vevők között. Az viszont igaz, hogy a legkevésbé sportos tantestület (általános tantervűek) tagjai ülnek legszívesebben a televízió sportműsorai elé.

Az előző adatok ismerete csaknem formálissá teszi azt a kérdést: a nagy szellemi erőfeszítések után mivel próbálnak regenerálódni?

Dr. Madarász János miskolci egyetemisták körében végzett ilyen irányú vizsgálatokat (9). A hallgatók 40%-a a sportolást, 28,9%-a a passzív pihenést, 17,8%-a az olvasást választotta. A sportolást választók tökéletesen vagy megfelelően ki tudják pihenni magukat, míg a passzív pihenők 28,9%-ból közel 9%, az olvasást választók 17,8%-ból 5,3%-a nem megfelelően vagy egyáltalán nem tudta kipihenni fáradalmait. Ezek után a nevelők válaszai önmagukért beszélnek.

5. táblázat. *Az aktív pihenés módjai.*

Sport	38 fő	16,81%
Passzív pihenés	59 fő	26,1 %
Szórakozás (szellemi megfelelés nélkül)	30 fő	13,27%
Olvasás	82 fő	36,28%
Kerti munka	11 fő	7,52%
Összesen:	226 fő	100 %

A pedagógus kapcsolata a testi- és testneveléssel mindennapi munkájában

A harmadik kérdéscsoport elején a testi nevelés tudati, fogalmi szintjét vizsgáltam. A válaszadók 34,95%-a megközelítően helyesen, a többség pedig a testi nevelés egy-egy lényeges, de egyoldalú jegyét sorolta fel, pontatlanul határozta meg ezt a fogalmat.

A tipikus válaszok a következők voltak: „a szervezet állóképességeinek szintentartása"; „testápolás"; „a test izmait sokféle gyakorlattal fejleszteni"; „kulturált mozgás"; „napfény, víz, levegő hatása" stb.

A megkérdezettek 19,46%-a egyáltalán nem (tudott?) válaszolt(ni).

Az „iskolatípusok" értékelésénél ismét szembetűnő, hogy a Sárberki iskola nevelőinek 47,27%-a, az általános tantervű iskolák nevelőinek csak 28,76%-a válaszolt helyesen.

A testi nevelés tudati szintjének vizsgálata után megkérdeztem, hogy *kinek a feladata a testi nevelés.*

A felsorolt „felelősök" közül a nevelők többet is megjelöltek. Az eredmények összesítését végezve (6. táblázat) megdöbbenve tapasztaltam, hogy még az egyik fiatal testnevelő kollégám is egyedül a testnevelőt tette felelőssé az ifjúság testi neveléséért.

(Elgondolkodva a válaszokon arra a következtetésre jutottam, hogy fiatal kollégám azért jelölte meg önmagát és a testnevelőket egyedüli felelősnek, mert tele van akarással, a testnevelés iránti lelkesedéssel, munkáját áthatja a szenvedély. Ő még nem tudja, vagy nem hiszi el, hogy „egy fecske nem csinál nyarat".) A nevelőtestületek tagjainak 39,01%-a érzi a saját felelősségét is, a többi változatlanul igyekszik „átruházni" elsősorban a szülőkre és a testnevelőkre. Végre tudomásul kellene venni, hogy csak akkor érkezünk célba, ha a testi nevelés ügyét a tantestület minden tagja szolgálja a maga területén. Az a tény, hogy válaszaikban a saját felelősségüket kevesebbre taksálták, mint a tanulókét, egyenesen kétségbeejtő!

Feltettem azt a kérdést is, hogy véleményük szerint a *testedzés, sportolás milyen hatással van a tanulók személyiségének alakulására,* a tanulmányi munkában való helytállásra.

6. táblázat. *Kinek vagy kiknek a feladata a testi nevelés?*
(A feladatok megoszlása, a nevelőtestületek létszámához viszonyítottan.)

Iskolák	Tantestületek létszáma	A választ adók száma (100%)	Kinek a feladata a testi nevelés					
			Szülők	Testnevelők	Az iskola minden dolgozója	Úttörő és ifjúsági szervezet	Sportegyesület	A tanuló saját mag
Tagozat	98	96	68	57	36	33	29	41
%	—	100	70,83	59,37	37,5	34,37	30,2	42,7
Általános tantervű	73	72	45	42	27	14	17	23
%	—	100	62,5	57,53	37,50	19,44	23,61	31,94
Sárberki	55	55	44	35	24	11	17	24
%	—	100	80	63,63	43,63	20	30,9	43,63
Összesen	226	223	157	134	87	58	63	88
%	—	100	70,4	60,08	39,01	25,66	28,25	39,46!!

Ebben a kérdésben csaknem egyöntetűen foglaltak állást, mindkét esetben elismerték (93,36%) a sport pozitív hatásait.
Érdekes, hogy a szülők dr. Kálmánczhey Zoltán említett felmérése alapján (8) a tanulmányi munkában a sport fejlesztő hatását csak 30%-ban ismerték el, igaz, hogy gátló tényezőként csak 7,35%, míg közömbösnek 62,5% jelölte.
Hasonló eredményeket hozott a *testkultúra társadalmi jelentőségének* megítélése is (az arány szintén 90 százalék feletti).
A testnevelés tantárgy többi tantárgyhoz viszonyított rangsora (7. táblázat) azonban másról tanúskodik. Az általános iskola 12 tantárgya között a testnevelés sorrendje az alábbiak szerint alakult:

7. táblázat. *A testnevelés helye 12 iskolai tantárgy között*

Rangsor	Szám	Százalék
1— 4. hely	78	38,23
5—8. hely	78	38,23
9—12. hely	48	23,52
Összesen	204	100

Jól tudom, hogy a tantárgyak rangsorolása kicsit erőltetett dolog, hiszen minden tantárgynak az általános feladatokon túl megvan a maga speciális területe.
A testnevelés is rendelkezik mindazokkal a formai és tartalmi jegyekkel, mint a többi tantárgy. Hasonlósága mellett hatásmechanizmusánál fogva azonban különbözik is, és semmi mással nem pótolható. Az iskolai munka javarészt szellemi igénybevétel.
A testnevelés művelődés anyaga az egyetlen, amely a gyermekektől fizikai aktivitást kíván.
Természetesen a mozgásos cselekvések a fizikai követelmények mellett komoly szellemi erőfeszítésekre is késztetnek. Éppen ezért érthetetlen számomra, hogy még mindig vannak olyan nevlők, akiknél a testnevelés az utolsó helyre szorul, sőt többüknél a legutolsóra. Az egészben csak az a paradox, hogy közülük ketten, ennek ellenére emelnének a testnevelési órák számán, mert szerintük szükséges.
A *testnevelési és kötelező sportfoglalkozások számának* megváltoztatásával kapcsolatban is eltérőek a vélemények.

8. táblázat. *Hogyan változtatnák a nevelők a testnevelés óraszámát?*

Emelné-e az órák számát?		%
Nem, mert elég	96	42,47
Igen, mert szükséges	127	56,19
Csökkentené	3	1,32
Összesen	226	100

Az órák számának emelését főleg a Sárberki Általános Iskola nevelői tartották szükségesnek (61,81%), őket az általános tantervű iskolák követik (57,53%), majd kicsit lemaradva a testnevelés szakosított tantervű iskolák (52,04%).

ÖSSZEGZÉS

Az elmúlt évtizedekben a fejlett, civilizált városokban élő emberek élete többet változott, mint annak előtte évszázadok alatt. A legdöntőbb e változásban az urbanizálódás, a nagyvárosi életforma uralkodóvá válása. A fizikai munka aránya csökkent, elkényelmesedett a lakosság, a megnövekedett szabadidőt nem megfelelően használják fel.
A gyors fejlődésre nem készült fel az emberiség. A javuló környezeti feltételek meghaladták az ember alkalmazkodóképességét. A „mozgáshiányos" életmód maga után vonja a szervek visszafejlődését. E negatív folyamat immár nemcsak „húsba-", hanem „kenyérbe-vágó" kérdéssé is vált.
Felismerve a problémákat, az elmúlt néhány évben és a közelmúltban is születtek olyan párt- és kormányhatározatok, amelyek az ifjúság és a lakosság testnevelésének, sportjának fejlesztéséről szólnak. A gyorsabb előrehaladás érdekében a különböző határozatokon túl jelentős szemléletbeli változásokra is szükség van.

Dolgozatomban feltételeztem, hogy nálunk pedagógusoknál is szükség lehet szemléletváltoztatásra, úgy éreztem, hogy a testi és testneveléssel kapcsolatos érzelmi elkötelezettségünk nem egységes.
Ennek bizonyítására kérdőívet dolgoztam ki, melynek tapasztalatait a következőkben foglalom össze.

1. A nevelők egészségi állapota nem kiváló. Sokuknak vérnyomás problémája van, magas a túlsúlyosak, a dohányzók aránya.

2. Nem törekednek egészségük megőrzésére, megszilárdítására, életmódjuk több helyen eltér a kívánatostól. Sportolásra és rendszeres testedzésre kevesen vállalkoznak, kevesen igénylik.
Szabadidejük eltöltésében a sport az utolsó helyekre szorul. Nem ismerik a helyes regenerációt, a sport nem épült be életmódjukba, előnybe részesítik az alvást, az olvasást és a passzív pihenést.

3. A testi nevelés fogalmát csak kevesen ismerik a maga teljességében, éppen ezért a nevelőtestületek kétharmada nem érzi felelősségét, nem hajlandó együttműködésre.

4. A pedagógusok csaknem mindannyian elismerik a testedzés személyiségformáló hatását, a testedzés szükségességét, a teskultúra társadalmi jelentőségét. Felismerik a sportolás egyéni és társadalmi jelentőségét, de kevés kivételtől eltekintve még nem jutottak el odáig, hogy saját életvitelükbe beépítsék.

5. Kis előrelépést tapasztaltam a testkultúra értékrendjének megítélésében, de hogy mennyire kicsi ez, az is bizonyítja, hogy egyrészt saját maga részére más tevékenységet részesít előnyben, másrészt tanítványai számára is más kultúrszférákat tart értékesebbnek.

6. A nevelői példamutatás elmaradása nem hat serkentőleg a gyermekek testkulturális szemléletére. A pusztán szóbeli ösztönzés nem elégséges, különösen úgy, hogy a család részéről sem kapja meg a gyermek a helyes életmódmintát.

Nem értékítéleteket kell elsősorban hangoztatni, hanem példamutató, értéknyilvánító magatartást produkálni! (10)

Úgy gondolom, hogy mondanivalóm lényegét leginkább Váci Mihály szavaival tudom összefoglalni:

„Nem elég jóra vágyni:
a jót akarni kell!
És nem elég akarni:
de tenni, tenni kell!"

Mindannyiunknak!

IRODALOM

Jelentés a testnevelés és tömegsport helyzetéről. Országos utóvizsgálatáról — Központi Népi Ellenőrzési Bizottság. Szakali József elnök.
Lelik Istvánné: Az egészségre nevelés és a testi nevelés. (Szakdolgozat) TF könyvtár.
Dr. Gerevich József: Amit a pedagógusnak észre kell vennie. Egészségnevelési segédanyagok 61.
Dr. Nádori László: Gondolatok az 1985. évi kormányhatározat végrehajtásához. Sportvezető; XXI. évf./5. (9. o.)
Dr. Frenkl Róbert: A sport helye az egészségnevelésben. Medicina Kiadó; Bp., 1980.
Dr. Báthori Béla: A testnevelés elmélete és módszertana. Tankönyvkiadó; Budapest, 1983.
Tanulmányok a testi nevelés köréből. Pedagógiai Társaság, 1970.
Dr. Kálmánczhey Zoltán: A testnevelés értékrendje és helye. Testnevelés és Sporttudomány; 1985./1.
Dr. Madarász János: A miskolci egyetemisták sportolásáról. Testnevelés és Sporttudomány; 1985/4.
Dr. Kis Jenő: Testnevelés — sportoktatás (TF. 1980.) Módszertani megoldások a sportolás iránti érdeklődés alakításának és alakulásának körében. (49. o.)
Osztályfőnöki segédanyag. Heves Megyei Tanács V. B. Művelődési Osztály; 1986.
Dr. Forgács Iván: Egészséget Mindenkinek 2000-re program európai célrendszere és a hazai helyzetanalízis.
Az egészségmegőrzés hosszú távra szóló társadalmi programja.

A testkultúra-esztétika néhány alapkérdése*

TAKÁCS FERENC

A testkultúra esztétikai kutatása még kezdetleges, tehát ahhoz, hogy megbízhatóan definiálni tudjuk a sportesztétikát a jövőben további elméleti munkálatokat kell végezni. A sport és a testnevelés analitikus esztétikai vizsgálatához azonban szükségünk van — kiinduló munkahipotézis céljából a sportesztétika meghatározására. Eszerint: *a sportesztétika* az általános esztétikának a testkulturális tevékenységekre vonatkozó ága, *a testi állapotban*, a *sporttevékenységben* és a *testnevelésben* jelentkező *esztétikum mibenlétének, jelentőségének, törvényszerűségeinek általánosító filozófiai szintű vizsgálata.* Definíciónk fellép a sportesztétika leszűkített hagyományos értelmezése ellen és nem csak a sportot, hanem a testkultúra egész rendszerét teszi meg tárgyává, továbbá nem pusztán a szépség („kallisztikus sportesztétika") elemzését jelöli meg feladatként, hanem az esztétikumot. A sportmozgások esztétikuma nemcsak abban nyilvánul meg, hogy formailag szépen kivitelezett mozdulatokat tartalmaz és dekoratív környezetben játszódik le, hanem sokkal inkább abban, hogy lényeges emberi tartalmak jelennek meg a sporttevékenységben. Az esztétikai alkotás az emberi cselekvés különféle oldalaiban nyilvánulhat meg, így — többek között — a testkultúrában is, mely a maga összetettségében (sport, testnevelés, testedzés, rekreáció stb.) alkalmas a valóság sajátos „esztétikai elsajátítására", az esztétikum megnyilvánulására. Az esztétikum — a műszót G. Baumgarten használta először a XVIII. század közepén — sokat vitatott kategóriája az esztétika tudományának. Az esztétikum — amely tulajdonképpen az esztétika tárgya — lényege az, hogy valamilyen dologban vagy jelenségben *közvetlenül érzékelhetően* megmutatkozik a történelmileg változó *társadalmi-emberi lényeg* (intenzív totalitás), mégpedig úgy, hogy az adott probléma általános és egyedi vonatkozásai (tipikus) *szemléletes*, érzéki egységben jelentkeznek. Az esztétikum sine qua non-ja tehát az *érzéki-szemléletes jelleg*, vagyis minden esztétikai tárgynak és jelenségnek érzékelhetőnek, valamennyi esztétikai alanynak érzékelőnek, minden esztétikai minőségnek érzékinek kell lennie. Meg kell jegyeznünk, hogy azért nem minden érzéki viszony esztétikai egyben (többnyire csak a látás és a hallás síkján jelenik ez meg) és egy olyan sajátos emberi tevékenység, melyben megkülönböztetett szerepe van az érzékelés viszonylagos önértékűségének, mivel a szubjektum ilyenkor értékel is és ebbe a mozzanatba erőteljesen beleszól az érzelme valamint a fantáziája. Az esztétikum az emberi fejlődés során alakult ki a munka termékeként. Alapvetően a termelési tevékenységben bontakozik ki az ember azon képessége, hogy esztétikai élményeket felfogjon és értékeljen. Az esztétikum tehát társadalmi termék, és mint ilyen objektíve létezik, bár objektivitása nem azonos a természeti jelenségek objektivitásával.

Sportesztétikai kutatásaink középpontjában a testkultúrában található esztétikum sajátosságainak feltárása és rendszerezése áll. A feladat túlságosan bonyolult ahhoz, hogy teljes egészében megbirkózhattunk volna vele, annál is inkább, mivel az esztétikum problémája sem az általános esztétikában, sem a már kimunkált ágazati esztétikában nem lezárt.

Az esztétikumnak három — a valóságban szorosan összefüggő — típusát különbözteti meg az általános esztétika. 1. a természetben található esztétikum („természeti szépség"), 2. a társadalmi élet esztétikuma, 3. a művészeti esztétikum. Ennek megfelelően elemezzük a testkultúrában jelentkező esztétikumot és — röviden vázolva — a következő sajátosságokat találjuk:

a) A testkultúrában közvetlenül nincs *természeti esztétikum*, mivel a testkultúra mindig emberi tevékenység, még az emberi mozgás, az emberi test sem pusztán természeti (biológiai), hanem társadalmi

---

* A szerző ebből a témakörből védte meg kandidátusi disszertációját. A tézisek és az értekezés megtalálható az MTA könyvtárában és a Testnevelési Főiskolán.

produktum. Azonban a testkultúra űzését biztosító környezet (pl. turisztikához hegyek, erdők, sízéshez hó, evezéshez, úszáshoz víz és így tovább) közvetetten a testkultúra természeti esztétikumának fogható fel, bár ez is egyre inkább társadalmilag átalakított és csak ritkán kizárólagosan természeti tényező.

b) A testkultúrában található esztétikum elsősorban *a társadalmi élet esztétikumához* sorolható. A testkulturális tevékenység minden formája végső soron társadalmi tevékenység (társadalmi mozgás) és mint ilyen megjeleníthet emberi lényegi viszonyokat, vagyis az esztétikum valamilyen formáját.

A testkultúrában fellelhető esztétikum — mint általában az élet esztétikuma — azzal a sajátossággal rendelkezik, hogy futólagos, nem kifejlett esztétikum (mint pl. a művészeti alkotásé). Az esztétikum érzékeléséhez nélkülözhetetlen distanciát, a kívülről való szemlélést nagyon gyéren találhatjuk meg a társadalmi élet esztétikumában, így a sport esztétikumában is. A sportoló csak ritkán éli át esztétikailag tevékenységét, mert nem tudja messziről szemlélni mivel cselekvőleg beletartozik maga is. A néző szintén csak látszólag rendelkezik ezzel a bizonyos distanciával (,,rálátással"), mert részt vesz benne ő is, úgy, hogy átéli, és elsősorban a verseny, a teljesítmény, a technikai és taktikai megoldások érdeklik. Esetleg utólag észre vehet bizonyos esztétikumot, de ezt sem úgy mint „emberi lényeg megjelenését", hanem pusztán úgy, hogy: „szép volt" (pl. egy gól). Az utólagos feleleventésnél (retrospektíve) már az esztétikai oldal erőteljesebben jelentkezhet. Ezért tartjuk sportesztétikai szempontból pozitív fordulópontnak a TV-közvetítéseknél alkalmazott visszajátszásokat. A sport esztétikumának ugyanis sajátossága az inkonstancia, az egyediség, a megismételhetetlenség, az hogy nem szemlélhetjük úgy — a maga komplexitásában — mint egy tárgyat, mivel nem objektiválódik (tárgyiasul) maradandó formában.

A sport esztétikumát vizsgálva eljutunk ahhoz a kardinális kérdéshez: vannak-e olyan sportágak, amelyek erőteljesebben tartalmazzák az esztétikumot? Erre a kérdésre — a hagyományos felfogás szerint — egyértelmű igennel szoktak válaszolni (edzők, sportvezetők, testnevelők körében végzett vizsgálataink alapján kb. 70%-ban kaptunk ilyen válaszokat). Ennek a koncepciónak az a lényege, hogy vannak „szép sportok" (esztétikusak) és „csúnya sportok" (nem esztétikusak). Ha az esztétikum valódi értelmét vesszük alapul, akkor kiderül, hogy ez a differenciálás tarthatatlan. Az esztétikum megközelítően egyformán előfordulhat minden sportágban, mivel emberi lényegi tartalmak egyaránt megjelenhetnek az ökölvívásban, a hosszútávfutásban épp úgy, mint a műkorcsolyázásban vagy a ritmikus sportgimnasztikában.

Nincs tehát „szép" és „csúnya" sport, van viszont — egyesek szerint — „látványos" és „kevésbé látványos" sport. Valójában ez a megkülönböztetés sem elfogadható, mivel a „látványosság" nem pontosan definiált fogalma és alapvetően szubjektív: legalább olyan „látványos" lehet egy ökölvívó mérkőzés, mint egy műkorcsolya verseny. Anélkül, hogy eldönteni igyekeznénk a vitát, véleményünk szerint, inkább úgy lehetne felosztani a sportokat, hogy vannak bizonyos *attraktív* és nem *attraktív* sportágak. Az attraktív sportoknál nem a puszta fizikai teljesítmény (kp, idő, gól, méter stb.) a lényeg, hanem egy mozdulatsor kivitelezése, komponáltsága stb. Az attraktívitás itt azt jelenti, hogy a szépség formális (de nem idealista) jellegzetessége kerül előtérbe: kellemes hang (esetleg zenei kíséret), színek harmóniája, az alak arányai, a mozdulatok begyakoroltsága, megtervezettsége és bizonyos értelembe véve mutatványossága (pl. műkorcsolya, műugrás, műkerékpározás, műúszás, ritmikus sportgimnasztika, díjlovaglás stb.).

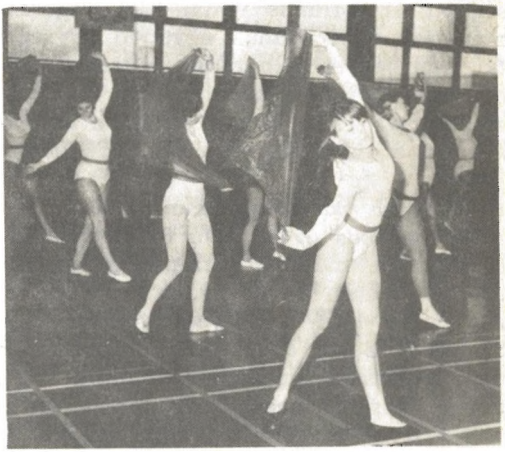
c) Ez az utóbbi elemzés elvezet bennünket szükségszerűen *a művészi esztétikum* problémájához. Az attraktív sportokat ugyanis gyakran nevezik „művészinek" (pl. művészi torna). A „művészet-e a sport?" vitában úgy foglalunk állást hogy: nem. A testkulturális cselekvések ugyanis nem tartalmaznak par excellence művészeti esztétikumot, mivel nem ábrázolnak, nem tükröznek vissza szubjektív művészi módon és így tovább. Más kérdés az, hogy a művészeti alakítások tükrözhetik a testkultúra bizonyos elemeit és így felmutathatják koncentrált formában a testkultúra

sajátos esztétikumát (lásd: a sport és művészet témákat). Átvitt értelemben természetesen beszélhetünk „művészi fokon űzött sportról", de ez is kiterjeszthető szerintünk valamennyi sportágra és nem csupán néhány kivételre.

A testkultúrában rejlő esztétikum sajátosságainak elemzése után indokoltnak tartjuk, hogy röviden foglalkozzunk az *emberi mozgás* és az *emberi test* esztétikájával, mivel ezekben is szemlélhetünk emberi lényegi tartalmakat, tehát esztétikumot.

Az emberi mozgást és a testet, mint a testkulturális tevékenység objektiválódott formáját fogjuk fel és szerintünk mint ilyennek a társadalmi esztétikum hordozói lehetnek. Az esztétikum megjelenhet például úgy is az emberi testen mint természeti szép: velünk született adottság, de a test egyre inkább fejleszthető is (plasztikai sebészet, kozmetika, body-building stb.) és így lehetőség nyílik — elsősorban a testkulturális eszközök helyes alkalmazásával — az esztétikus „testalakításra", vagy — ahogy Kagan nevezte — az „ember önformálására".

Az emberi test esztétikájával eddig általában úgy foglalkoztak, mint egy bizonyos korszak *szépségeszményével*. Sportesztétikai szempontból ezeket az ideális „szépségeket" nem elég történetileg bemutatni, hanem fel kell tárni azokat a vizsgálatokat, melyeket az ember morfológiáját illetően végeztek (pl. alkattípusok, Kretschmer-féle tipológia, Sheldon táblázatok. Tanner alaptípusai stb.). A sportban — mint ahogy a társadalom más területein vagy a művészetben is (pl. színjátszás) a test különböző formában jelenhet meg. Van olyan sportág ahol a test valamilyen állapotba, illetve helyzetbe hozása a fő cél és ez egyben az adott sport lényege, ezek éppen az „esztétikailag kulmináns" attraktív sportok (pl. műugrás, akrobatikus torna, műkorcsolya, ritmikus sportgimnasztika és így tovább). Lehet a test maga a sportolás eszköze (pl. távolugrás, magasugrás, torna stb.), ezt lehet szerrel kombinálni (pl. rúdugrás, szertorna stb.). Van ahol a test lényegében mint erőforrás szerepel (pl. súlyemelés, diszkoszvetés, súlylökés stb.). A labdajátékokban a test a labdával kerül kölcsönhatásba és a szabályok — valamint a technika és a taktika — függvényében mozog. Egyes sportágakban (pl. céllövés, íjászat stb.) a test sajátos mozdulatlansága dominál és éppen ez jelenthet esztétikai minőséget is.



Az emberi mozgás és az emberi test esztétikai vizsgálata szükségszerűen felveti az egyes *esztétikai minőségek (kategóriák)* meghatározásának igényét.

A különböző esztétikai minőségek egy része — mint esztétikai kategória — viszonylag kidolgozott formában létezik, de valójában sokkal több esztétikai minőség van, mint az eddig feltárt kategóriák (véleményünk szerint éppen az eddig feltáratlan kategóriák adhatnak majd a sportesztétika számára meghatározó adalékokat).

A legismertebb esztétikai kategória a szép, amely minden esztétikában kiemelkedő jelentőségű és sokszor azonosítják magával az esztétikussal („esztétikus": szép, „esztétika" = széptan).

A szépség a legtöbbet vitatott esztétikai minőség, minden esztétikai rendszerben definiálják. Ezek a megállapítások mindig szorosan kapcsolódtak a korabeli általános szépség-elképzelésekhez, amelyeket durván két csoportra lehetne osztani: formális és tartalmi.

A formális jegyek alapján definiálók, az úgynevezett formalisták, gyakran csak a szépet tekintik egyedüli esztétikai minőségnek. A szép szerintük nem más, mint a minden tartalomtól függetlenül megjelenő érzéki forma (pl. kellemes szín, hang, (pl. Lifsic, Vanszlov, Sztolovics, Lukács, alak stb.). E koncepciók alapvető közös hibája, hogy nem veszik észre: a szépnek tartott és abszolutizált formális jegyek nincsenek meg mindig és minden szép jelenségben, továbbá esetenként rút dolgoknál is megtalálhatóak (pl. a Hogarth-féle hullámvonal).

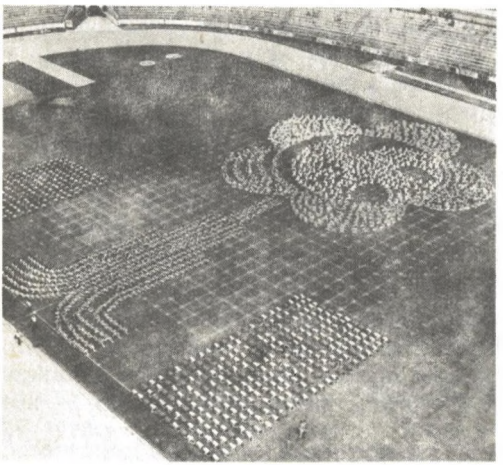
A tartalmi irányzat hívei tagadják a szépség puszta formális voltát, de végeredményben nem tudnak egyetlen egységes tartalmi jegyet felmutatni. Minden definícióban más-más tartalom lesz az ami a szépségben érzéki formát ölt (pl. a haszon, az élet, az igaz, az erkölcsös, a kellemes stb.).

A marxista esztétikán belül is eltérő vé- A dogmatikus évek utáni fellendülés veleményeket találunk a szépséget illetően. tette fel élesen ezt a kérdést és viták során jöttek létre a különböző koncepciók Szigeti J., Barna J. stb.). A korábbi esztétikai kutatások szintézisét találjuk meg Barna József koncepciójában, mely megszüntetve — megőrzi a részigazságokat és a jelenlegi ismert szépségdefiníciók közül a leginkább használható a sportesztétika számára. E szerint tehát: „a szép és a rút lényege a természet, a társadalmi lét, valamint a művészet egyes tárgyainak látható, hallható oldalaiban érzékletesen kifejeződő, az esztétikai tudatban többé-kevésbé adekvátan tükröződő, társadalmilagtörténelmileg változó, fejlődő s mindenkor konkrétan adott valóságos szabadság és nem-szabadság". A szabadság mint a legátfogóbb érvényű, legfőbb emberi érték magában foglalja a többi emberi értéket, így alkalmas a testkulturális tevékenységek esztétikai szempontú analízisére is.

A sport esztétikai megközelítésénél a közvélemény általában a szépséget veszi alapul, vagyis ha „sportesztétikáról" van szó, akkor önkéntelenül is a „szép sportok", az „esztétikus mozdulatok" jutnak az emberek eszébe. De vajon melyek „a szép sportok"? Erre is kész a közvélemény sémája, amint ezt egy általunk végzett konkrét kutatás során feltártuk és az előzőekben már utaltunk rá. A közvélemény — de gyakran a szakemberek — által „szépnek" és „csúnyának" ítélt sportok valódi tartalmi jegyeit elemezve megállapíthatjuk, hogy ez a felosztás — az esztétikum és a szép kategóriájának tudományos felfogása értelmében — indokolatlan és tarthatatlan. Azon az álláspontonvagyunk, hogy minden sportág — mint társadalmi mozgás — egyaránt képes *érzéki formában lényeges társadalmi—emberi tartalmakat megjeleníteni* és ebből kifolyólag az esztétikum, az esztétikai minőségek (pl. a szépség) potenciális hordozójává válni.

A sporttevékenységek szépségének néhány sajátosságára is érdemes kitérnünk. Többek között felhívjuk a figyelmet arra. hogy a sportban különféle társadalmi tényezők jelennek meg: küzdelem, szuper teljesítmény, önérvényesítés, egyéni és nemzeti érdek akarati és erkölcsi megnyilatkozás stb., tehát a sporttevékenység során a természeti erőkön kívül a társadalmi *erők feletti szabadságunk* foka is kifejeződhet és éppen ez a sport szépségének a lényege. A sport szépségét sajátos módon befolyásolja például a teljesítmény nagysága (mennyisége), hiszen nyilvánvalóan nagyobb emberi szabadságtartalma van egy 890 cm-es távolugrásnak mint egy — esetleg mozdulatában teljesen hasonló — 490 cm-esnek és így annak „szépsége" szintén más lesz. A sportok szépsége függhet továbbá a mozdulatok ökonómiájától, azok ötletességétől, a nézőktől (sőt a nézők csoportja maga is esztétikai kategóriák hordozója lehet), a tét nagyságától és még sok mindentől. A sportmozgások szépségének sajátossága az is, hogy aki csinálja, nem tudja olyan módon szemlélni, mint aki „távolról" nézi, mivel a sportoló — sőt még a szurkoló

is — „benne van az eseményben". A művészi szépséggel szemben a sportbeli szépség egyik hátránya, hogy pillanathoz kötött, futólagos (efemer) és megismételhetetlen. E téren komoly *szerepe* lehet — és már van is — a vizuális *rögzítésnek* (tévé, video, film stb.), illetve a visszajátszásnak, *amely lehetővé teszi* a sportjelenetek esztétikai (pl. szépség) hatásának mélyebb átélését, adott esetben *annak rögzítését is*



A rút a szépség ellentéte, olyan objektív esztétikai minőség, amely a nem-szabadság, a negatív, káros értékek érzéki megjelenését — a művészetben megjelenítését — tartalmazza természeti vagy társadalmi (ezen belül művészi) formában. Az eddigi fejtegetésekből szükségszerűen következik, hogy a testkulturális tevékenységekben érzéki formában megjelenhet — önmagában vagy más esztétikai minőséggel párosulva — a rútság is. A jelenlegi kiélezett sportversenyek negatívuma az ember nem-szabadságát, a jelenségek feletti uralmának hiányát, tehát mintegy azok által leigázottságát jelenti, vagyis: rút. A torlenség, az unfair játék, az ajzószerek, a zulások, az elidegenedettség, az erkölcstecsalás, a garázdaság és így tovább, mind antihumánus tendenciákat hordoznak és ilyen értelemben esztétikailag rútak.

A fenséges legszembetűnőbb sajátossága: az emberi mértékek, a mindennapiság túlhaladása. Ez az esztétikai kategória is elég gyakori a sportban. A fenséges térbeli megnyilvánulása például egy zsúfolásig megtelt stadion, egy több tízezer fős tornabemutató, vagy futóverseny. Az erőben megnyilvánuló fenségesre is szép számmal van példa a sportban, mint ahogy az erkölcsi értelemben vett fenségesre is. Véleményünk szerint valamennyi sportbeli rekord a fenséges esztétikai minőség implicit hordozója. A fenséges lehet szép és rút, így a fenséges is végeredményben az emberi szabadság és nem-szabadság érzéki kifejeződése, de *monumentális* formában, amely lehet nyomasztó vagy felemelő, ennek megfelelően lehet a fenséges: *magasztos* vagy *borzalmas*, melyekre a sport számos példával szolgál.

A tragikus és a komikus szintén releváns sportesztétikai fogalmak. A tragikus valamely fenséges, tehát a köznapit meghaladó méretű társadalmi jelenség, illetve ember fizikai és erkölcsi bukása. Világhírű sportolók veresége — bizonyos szituációban — kétségtelenül tartalmazza a tragikumhoz szükséges nagyságot, tehát az ő esetükben joggal beszélhetünk tragikus sorsról, de a köznapi életben ezt a kategóriát sokszor használjuk indokolatlanul is. Itt kell megjegyeznünk, hogy meglehetősen nehéz az erősen irodalmilag definált tragikus kategóriát kiterjeszteni a sporttevékenységekre. Véleményünk szerint a tragikus ilyen értelemben kizárólag a tragédiában létezhet, ott teljesedhet ki, minden más „tragikus" az irodalmon kívül csak „szomorú" eset lehetne. Megkérdőjelezzük ezt a felfogást, bár a válaszadás nem a sportesztétika feladata. Ugyanez elmondható a *komikusról* is, mely ugyancsak gyakori kísérője lehet a sportversenyeknek. A komikum ősi forrása az emberi mozgás-repertoár vagy az ennek következtében „objektiválódott" emberi test, amit a cirkuszi akrobatika tudatosan felhasznál, a sportban viszont általában spontán módon nyilvánul meg. A testkultúra komikumát egyébként előszeretettel dolgozzák fel a különböző művészeti ágak (pl. sporthumor, sportkarikatúra).

Továbbá esztétikai kategóriák is felmutathatók a sportban, illetve a testkultúrában. Ilyen például a *kecsesség*, a szépség egyik válfaja, vagy a *törékenység*, a *bájosság*, a *könnyedség*, a gyakorlatok kivitelezésének eleganciája. Sajátos sportesztétikai kategóriaként kezelhető a *szimmetria*, a sportmozgások *stílusa* (technikája), ezek *eredetisége*, egyéni *vonzóereje* és *harmóniája*. Külön vizsgálat tárgya lehet-

ne a sportmozgások *ciklikus* és *aciklikus* formáiban jelentkező esztétikai tartalmak eltérő sajátosságának feltárása. Behatóbb sportesztétikai kutatások elhanyagolhatatlan feladatának tartjuk a *tartalom* és a *forma* valamint a *ritmus* elemzését. A mozgások célszerűsége, mint tartalom, valamint a neki megfelelő forma elválaszthatatlanul összefügg és egyben a szépség törvényének érvényesülését jelenti, így lényege esztétikai minőségként értékelhető a sportmozgások (de minden más mozgás) esetében is. A ritmus — mint valamennyi mozgás alapja — önálló esztétikai vizsgálódást igényelne annyira komplex eleme a sportesztétikának. Ugyanígy az *arányosság* mint esztétikai kategória feltárása és adaptálása a testkultúrára szintén egy külön tanulmány tárgyát képezhetné. Jelen írásunkban csupán a sportesztétika lényegére főbb összefüggéseire tudtunk kitérni a figyelemfelkeltés szándékával.

Az 1978-as gimnáziumi testnevelés tanterv korrekciója I.

NAGY SÁNDOR

A gimnáziumi testnevelés korrekciójának a bemutatásával az a célunk, hogy tájékoztassuk a testnevelő tanárokat az elkészített, jóváhagyott és megjelent testnevelés-tantervről (5), illetve segítsük a gimnáziumokban tanító tanárok felkészítését a tantervek fogadására.
Reméljük, hogy ily módon is hozzájárulhatunk a tanterv tudatos megismeréséhez, egységes értelmezéséhez, és praktikus felhasználásához a mindennapi tanítási gyakorlatban.

Előzmények

1. *A gimnáziumi testnevelés tantervekről* — a törvényekről.
Az 1978-as gimnáziumi testnevelés tanterv korrekcióját a megelőző tantervek folytatásának, azok kiteljesedésének tekinthetjük, hiszen minden tantervi tapasztalat, amely az első gimnáziumi tantervek végrehajtási tapasztalataiból máig folyamatosan összegyűlt, most összegezve került be a korrigált 1978-as tantervbe.*
2. *Az 1978-as tanterv tapasztalatai*
A korrekciós munkát a tantervtörténeti elemzéssel párhuzamosan az 1978-as gimnáziumi tanterv tapasztalatainak az összegyűjtésével és feldolgozásával kezdtük el.
Fontos adatokat kaptunk arról, hogy mennyiben vált be a tanterv (pontosabban a tanterv tényleges megvalósulásáról) a szakfelügyelői jelentésekből, a szakmai tanácskozások és továbbképzések beszélgetéseiből, vitáiból és az óralátogatásokból.

---

* A gimnáziumi testnevelés tantervek változását a „Testnevelés egykor" rovatban, elsősorban a mindenkori „újdonságokat" kiemelve tekinthetjük át. (95.—97. old.)

Más oldalról — a gyakorlatból — kaptunk véleményeket és adatokat a tanterv megvalósulásáról, amikor az 1978-as tanévben kísérlet képpen részletezett cél- és követelményrendszert készítettünk és azt felmenő rendszerben a gimnáziumi tanulók 3—4 százalékán kipróbáltuk (Nagy 1982, 1984, 1988.). A saját kutatásunk eredményét összehasonlítottuk más kutatásokéval is (Eiben, Pantó 1986; Barabás 1986.).

Jelentősen segítették a sokoldalú tapasztalatszerzést Galambos János, Szemerédi László és Tenkei Antal 1977. évi strukturális elemzése, valamint Dubecz József tantervi szövegelemzése 1985).

Tapasztalataink reális számbavételét könnyítette a bolgár, csehszlovák, lengyel, német és szovjet tantervek tanulmányozása, és a közöttük mutatkozó tantervi azonosságok és különbségek megfigyelése. Az 1985/86. tanévtől bevezetett műszaki szakközépiskolák számára készített (technikus) testnevelés tantervet az 1978-as szakközépiskolai tanterv alapján készítettük el (Nagy 1985.). Köztudomású, hogy az 1978-as szakközépiskolai és gimnáziumi tanterv gyakorlatilag azonos. Ezért természetes, hogy a műszaki (technikusképző) szakközépiskolák testnevelési tantervének a kidolgozásánál felhalmozódott tapasztalatokat a gimnáziumi testnevelési tanterv korrekciójánál felhasználtuk.

3. *Korrekciós munkák*

a) A korrekcióról, a korrekció előkészítéséről, a korrekció és fejlesztés kapcsolatáról lapunkban többször is beszámoltunk (Nagy 1986/a és 1986/b). Ezért ezen a helyen — fontossága miatt — csak a korrekció értelmezését ismertetjük.

A korrekciót — amely a folyamatos fejlesztés első lépése — a legpontosabban az a megállapodás jelzi, amely szerint a korrekció a tantervi koncepciót nem érintő szakmailag átgondolt, szükséges tantervi változtatásokat jelenti.

b) Az 1978-as gimnáziumi testnevelés tanterv korrekciója több szakaszban történt. Az alapelveket a Testnevelés Tantárgyi Bizottsága (TTB) (1) tárgyalta meg, és javasolta azok alkalmazását (2).

Az alapelvek és a felsorolt tapasztalatok figyelembevételével és felhasználásával — előzetes személyes konzultációk után — készítettük el a *tantervi vitaanyagot.* A vitaanyagot a TTB mellett dolgozó Gimnáziumi Munkabizottság tárgyalta meg (3). A megbeszélésen elhangzottak alapján a tantervi vitanyagot jelentősen átdolgoztuk.

Az átdolgozott tantervet a TTB (4), majd a Tanterv és Tankönyvfejlesztés Országos Tanácsa (TTOT) is megtárgyalta. A végül kialakított tantervet a művelődési miniszter hagyta jóvá (5).

Az 1978-as gimnáziumi korrekciós tanterv 1987 első negyedévében jelent meg. Érvényes mind a hetes (heti óraszám 3, 2, 2, 3), mind a ciklusos óratervvel dolgozó gimnáziumokban. (Műv. K. 1987. 11. sz.)

Az 1978-as tanterv korrekciója miatt szükséges volt a *Tantervi Útmutató javítása* is. Ezt az 1978-as tanterv korrekciós munkáival párhuzamosan végeztük. A Tantervi Útmutató korrekcióját a miniszter a tantervvel együtt hagyta jóvá, és azzal egybekötve jelent meg (6).

A tantervi változás

Az 1978-as gimnáziumi testnevelési tanterv korrekciójának a bemutatásánál részletesen csak azokkal a kérdésekkel és részekkel foglalkozunk, amelyeket az 1978-as tantervhez viszonyítva kiegészítettünk, módosítottunk, átdolgoztunk, illetve átcsoportosítottunk.

A tantervi koncepció

A jelenleg érvényes gimnáziumi testnevelés tantervet felmenő rendszerben 1978-ban vezettük be. Az eltelt időszakban bebizonyosodott, hogy a tanterv *nevelésközpontú* koncepciójával — ami a tanterv egységét biztosítja — a testnevelő tanárok megismerkedtek, azt el is fogadták, és mindennapi munkájukban alkotó módon használják fel. Általánosan elfogadottá váltak a tantervi „újdonságok" is, mint például a képességfejlesztő gyakorlatok, a motoros próbák, a szabadon választható kiegészítő anyagban meghatározott sportágak.

Ugyanakkor a bevezetést követő időszakban az is nyilvánvalóvá vált, hogy vannak a tantervnek gyenge pontjai is. Ezek egy része az óraszámcsökkentéssel, az ötnapos munkahét bevezetésével függ össze. Ez még akkor is gondot jelentett, ha az évi, illetve négyévi testnevelési óraszám nem csökkent lényegesen. Másik része a kisebb pontatlanságokból adódott. A

sportjátékoknál például a támadó és védekező játékelemek nem következetesen épültek egymásra.

A gimnáziumi testnevelés tantervi korrekciója tehát megmarad az 1978-as tantervek elképzelésénél, azt — lényegét tekintve következetesen tovább viszi.

A tanterv szerkezete, felépítése

Az 1978-as gimnáziumi testnevelés tanterv korrekciójának szerkezete is kifejezi azokat a törekvéseket, amelyeket korábban elemeztünk.

Először tekintsük át a tanterv egészének legfontosabb részeit. Itt még az egyes osztályok anyagelrendezését nem részletezzük:

Cél és feladatok
Tananyag
  Első osztály
  Második osztály
  Harmadik osztály
  Negyedik osztály
Módszerek
Eszközök rendszere

A *Tananyag* elrendezése valamennyi osztályban azonos:

Törzsanyag
1. Rendgyakorlatok, katonai alaki gyakorlatok
2. Testtartás javító és légzési gyakorlatok
3. *Alapképesség-fejlesztés*
   Erőfejlesztő gyakorlatok
   Gyorsaságfejlesztő gyakorlatok
   Állóképességfejlesztő gyakorlatok
   Az izületi mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatok
   Az egyensúlyérzékelést, az egyensúlytartást fejlesztő gyakorlatok
4. *Atlétika*
   Előkészítő gyakorlatok a futószámok, az ugrószámok és a dobószámok elsajátításához
   Futószámok
     rajtok
     futás 60—2000 m-es távokon
     váltófutás
   Ugrószámok
     magasugrás
     távolugrás
   Dobószámok
     gránát- vagy kislabdahajítás
     súlylökés
     vetések (III. és IV. osztály)
5. *Torna*
   Előkészítő feladatok és gyakorlatok
   Ritmikus sportgimnasztika
     főgyakorlatok
     kéziszergyakorlatok
   Talaj
   Szekrényugrás
   Korlát
   Gerenda
   Gyűrű
   Felemás korlát
   Nyújtó
6. *Sportjátékok*
   Előkészítő feladatok és gyakorlatok
   Kézilabda
   Kosárlabda
   Labdarúgás
   Röplabda

Kiegészítő anyagtól
  Kötelezően választható anyag
    Atlétika
    Torna
    Sportjátékok
    Úszás
  Szabadban választható anyag
    Téli foglalkozások szabadban
    Bármelyik testgyakorlati ág
    Követelmények
Az évi órakeret felosztása

Cél és feladatok

Nem került sor a cél- és feladatrendszer jelentősebb változására. Ezért ezeknek az értelmezése a jelenlegi tantervek szerint történik (Nagy T. 1976.; Burka E. 1977.)

Az *alapfeladatok* jelentős mértékben megegyeznek az 1978-as tanterv alapfeladataival. Két változás, kiegészítés szerepel közöttük. A harmadik alapfeladatot átfogalmaztuk: „járuljon hozzá a szocialista, a sokoldalúan formálódó és fejlődni képes embert jellemző tulajdonságok és jellemvonások továbbfejlesztéséhez, megerősítéséhez". „A sokoldalúan formálódó és fejlődni képes" jelzőszerkezet segítségével azt fejezzük ki, hogy a gimnázium befejezésekor olyan értékrenddel és magatartásmintával rendelkezzenek a tanulók, amelyek nemcsak elméletileg, hanem ténylegesen is biztosítják az iskola elvégzése után a rendszeres sportolást, testedzést.

Kiegészítettük a három alapfeladatot egy negyedikkel: „nyújtson (a testnevelés) olyan maradandó élményt, hogy érzelmileg is kötődjenek (a tanulók) a rendszeres

testedzéshez, sportoláshoz". Az új alapfeladat kiemelésével azt az eddig is meghatározó alapelvet erősítjük, amely szerint a tanulók aktív részvétele a tanítási-tanulási folyamatban nem nélkülözhető. A tantervi cél nem valósulhat meg a tanuló érzelmileg is pozitív részvétele nélkül.
A „negyedik" alapfeladat megvalósítása, a tanulói spontán érdeklődés csökkenése miatt egyre nehezebbé válik. De éppen a nehezedő helyzet mellett és ellenére is világosan látnunk kell, hogy tartós eredményeket érzelmi nevelés nélkül aligha érhetünk el.

TANANYAG

Törzsanyag

A gimnáziumi tanterv törzsanyaga az általános iskolában tanultakra épül. Ezt a tényt a korrigált tanterv minden anyagrészben jelzi („Az általános iskolában tanultak ismétlése és gyakorlása").

1. Rendgyakorlatok, katonai alaki gyakorlatok
A rendgyakorlatok az 1978-as gimnáziumi tanterv korrekciójának gyakorlatilag teljesen újonnan kidolgozott része.
Az 1978-as tanterv ezeket külön „rendgyakorlatok" és „katonai alaki gyakorlatok" szerint tárgyalja. Most — a műszaki szakközépiskolák (technikusképzés) tantervét alapul véve — ezt a kettősséget itt is megszüntettük. A rendgyakorlatok anyaga tartalmilag és terminológiailag is egységesen megfogalmazódott.
Az alaki gyakorlatok előírásai, a végrehajtás szabályai pontosan meg vannak határozva és szigorúak (7). A testnevelési órán azonban a végrehajtásukat nem minden tevékenységben kell az alaki szabályzatban előírtak szerint értelmezni és megkövetelni, hanem egyénileg fegyelmezett, összeszedett — alakzatban pedig az egységes megoldás lényeges.
A leányok tekintetében természetesen az egyes rendgyakorlati elemeket elsősorban a külső megjelenést illetően olyan mértékben kell megkövetelni, ami a nőies mozgással összeegyeztethető. Kerülni kell például a karok, az ujjak merev tartásában, a testtartásban, a „szögletes" mozdulatoknak a követelését. Ügyeljünk azonban arra, hogy egy-egy osztály vagy az iskola tanulóinak a tömeges mozgatásánál a koedukáció ne rontsa az összképet.
Az új tartalom és az azt kifejező terminológia úgy véljük, nem szorul bővebb magyarázatra, az egységes értelmezés érdekében mégis szükséges lehet a jelentéseket tisztázni.
a) A „ténykedés" kifejezés gyűjtőfogalom, azt jelenti, hogy a tanulóknak az elrendelt vezényszóra mit és hogyan kell végrehajtani, például „Igazodj!";
b) a „mozgás" fogalmának értelmezése: „A mozgás történhet rendes lépésben, rövid lépésben, gyors lépésben, helybenjárásban, futásban és vigyázzmenetben." (7);
c) az „alakváltoztatások" kifejezés jelentése megfelel az 1978-as tantervben szereplő „fejlődések, szakadozások" jelentésének és tartalmának.

2. Testtartást javító és légzési gyakorlatok
Ez az anyagrész az 1978-as tantervben a „Képességfejlesztő gyakorlatok" között szerepelt, a „Munkaártalmakat megelőző és ellensúlyozó gyakorlatok"-kal közösen Most összevontuk őket, ezzel a feladat fontosságát jelezve. Elvégzéséhez óraszámot sem javasol a tanterv, mert a mindenkori szükségletekhez igazodva folyamatosan lehet csak ezt a feladatot hatékonyan elvégezni.

3. Alapképességfejlesztés
A képességfejlesztő gyakorlatok anyaga főleg formai szempontból változott. A változtatásnál alapvető szempont volt, hogy építkezése egységes elvek szerint történjen, és elsőtől negyedikig a korábbinál következetesebben épüljön egymásra.
A „gimnasztika" anyagát a kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatokhoz tettük.
Az alapképességfejlesztés *csoportosításában a sportszakmai gyakorlatot* vettük alapul. A képességeket az erő, gyorsaság, állóképesség, mozgékonyság-lazaság, egyensúlyérzékelés-egyensúlytartás tekintetében taglaljuk, ami megfelel a korszerű edzéselméleti felfogásnak. A koordinációs képességek fejlesztését alapvetően a különböző sportágak jellemzően specifikus gyakorlatanyagával kívánjuk megoldani.

A kondicionális képességfejlesztés gyakorlatanyaga évenkénti felosztásban figyelembe veszi a lehetséges előképzettséget, az életkori sajátosságokat, a képességfejlesztés korszerű edzéselméleti követelményeit és az oktatásra kerülő sportág specifikus mozgásanyagának kondicionális képességi követelményeit. Az egyes évfolyamok kondicionális képességfejlesztő mozgásanyaga egymásra épülő fokozatrendszerben biztosítja a képességek harmonikus fejlesztését, a mozgásismeretek bővülését.

Példaképpen a tanterv első osztályos anyagát mutatom be.

„3. *Alapképességfejlesztés* kb. 20 óra

Az általános iskolában tanultak ismétlése és gyakorlása.

3.1. *Erőfejlesztő gyakorlatok*

Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok.

Természetes, társas és küzdőgyakorlatok.

Kéziszerekkel, különböző tornaszereken és erőfejlesztő berendezésekkel végzett gyakorlatok köredzés formájában.

Gyorserőt fejlesztő dobásgyakorlatok tömött labdával (egy és két kézzel végzett lökések, hajítások, vetések helyből és lendületszerzéssel).

Gyorserőt fejlesztő ugrásgyakorlatok (síkon, emelkedőn, lejtőn, lépcsőn, alacsony akadályokon át, fel- és leugrások súlyterhelés nélkül, egyes és sorozatugrások).

3.2. *Gyorsaságfejlesztő gyakorlatok*

Rajtok különböző testhelyzetekből, versenyszerűen is.

Rövid távú vágtafutások.

Helyzetváltoztató mozgások versenyszerűen időre — egyenként vagy sorozatban végezve.

Helyzetváltoztató mozgások időben nehezítő feladatokkal.

3.3. *Állóképességfejlesztő gyakorlatok*

Futás folyamatosan.

Futás iramjátékkal.

Alacsony intenzitással, nagy terjedelemben végzett testgyakorlatok, (például úszás, síkfutás, lépcsőzés, ugrókötelezés, aerobik, testnevelési játékok stb.) és szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok.

3.4. *Az ízületi mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatok*

Szabadgyakorlati alapformájú nyújtó-, lazító hatású gyakorlatok.

Statikus, nyújtó hatású gyakorlatok.

3.5. *Az egyensúlyérzékelést, az egyensúlytartást fejlesztő gyakorlatok.*

A test különböző tengelyei körül végzett forgások helyben és helyváltoztatással (pl.: függésben gyűrűn, helybenjárás közben talajon, gurulások, guruló átfordulások talajon, járás 180°-os fordulattal, forgások eszközzel, társsal).

Járások, fordulatok kis felületen (pl.: vonalon, járólécen, gerendán stb.).”

4. *Atlétika*

Az atlétika anyagánál jelentős módosításokra és kiegészítésekre került sor.

Az *előkészítő gyakorlatok* között szereplő futó- és szökdelő-ugróiskola gyakorlatanyaga a lényeget tekintve változatlan maradt, csak kisebb stiláris és terminológiai javításra került sor. A *dobóiskola azonban teljesen új.* Nemcsak egy osztályra, hanem mind a négyre ad egymásra épülő anyagot. Különösen fontos, hogy a három alapvető dobásforma, a hajítás, a lökés és a vetés egymás mellett azonos fontossággal van jelen. Példaként a II. osztály anyagát mutatom be:

„Előkészítő gyakorlatok (tömöttlabdával): dobások két kézzel függőlegesen felfelé, lökés, hajítás, vetés két kézzel (előre és oldalt-hátra) helyből és lendületszerzéssel, vetés egy kézzel helyből (fekvésben, ülésben, oldalterpeszállásban/haránterpeszállásban) és lendületszerzésből (jól megfogható dobószerekkel — pl. füles labdával).”

A *futószámok* új anyaga a váltófutás és a „futás 60—2000 m-es távokon egyenletes sebességgel és közepes intenzitással.”

Az *ugrószámok* anyaga is jelentősen módosult, elsősorban a választható ugrástechnikák tekintetében. Mind a magasugrás, mind a távolugrás esetében valamennyi ugrástechnika úgy választható, hogy a tanulók a négy év alatt ismerkedjenek meg — természetesen csak alapszinten — valamennyivel, és közülük legalább eggyel az egyéni technika kialakításának igényével.

A *dobószámok* a dobóiskola ismertetésénél leírt módon változtak, tehát *új elemként a vetések* szerepelnek. A változást a III. évfolyam anyaga jól jelzi:

„*Kislabda-* vagy *gránáthajítás* futással történő lendületszerzéssel, 5 vagy 7 lépéses dobóritmusból.

Súlylökés (gumi- vagy vasgolyóval vagy medicinlabdával) háttal felállásból, rövid becsúszással.

Két- és egy kézzel végzett *vetések* (medicinlabdával, füleslabdával) kadett forgóugrásból.

Kalapácsvetésnél alkalmazott *sarok-talpforgás* gyakorlása eszköz nélkül és (vállra vett rúddal, kézben tartott) eszközzel.

Tömöttlabda-dobás kalapácsvetésszerűen egy sarok-talp forgásból."

5. *Torna*

A szakfelügyelői és szaktanári tapasztalatok egybehangzóan nehezen teljesíthetőnek ítélik a 78-as tanterv torna részét. Különösen akkor mutatkoztak nehézségek, amikor általános lett az ötnapos tanítási hét. A korrekciós tanterv kidolgozásánál ez nehézséget jelentett. A tananyag csökkentésére nem volt lehetőség, hiszen aligalig maradt volna elsajátítandó anyag. A szerek számának csökkentése sem járható út, mert a sporttorna már az 1978-as tantervben is csak „csökkentve" szerepel.

Az mutatkozott célszerűnek, hogy a torna anyagát ne csökkentsük, de a szerek között a tanárok a tárgyi és személyi feltételeket figyelembe véve választhassanak.

„A *leányok* a ritmikus sportgimnasztika, a talaj, a szekrényugrás, a gerenda és a felemás korlát közül,

a *fiúk* a talaj, a szekrényugrás, a korlát és a gyűrű közül *legalább hármat* kötelesek választani."

A ritmikus sportgimnasztika anyagának felépítése és tartalma új. Az RSG *előkészítő gyakorlatok* a torna „Előkészítő feladatok, gyakorlatok" részben, a *fő-* és a *kéziszer*-gyakorlatok pedig magánál az RSG anyagnál szerepelnek.

A *kéziszerek* (kötél, karika, labda, buzogány, szalag), anyagát a tanterv az I. osztályban írja le. A kéziszerek közül tanévenként legalább egyet-egyet kell úgy választani, hogy a tanulók a gimnázium négy éve alatt legalább négy szer anyagát sajátítsák el (tehát tanévenként egy-egy újabb kéziszert).

A tantervi korrekció újdonsága, hogy az RSG elemekből a tanulóknak az önálló gyakorlatot zenére kell gyakorolniuk és bemutatniuk: „*Ismerjék* a zene és a mozgás összefüggését, törekedjenek az esztétikus kivitelre. Tudják a tanult előkészítő és fő mozgásokat és a kéziszergyakorlatot bemutatni zenére is."

Reméljük, hogy az új RSG anyag a korábbinál jobban segíti a lányok testnevelését, kapcsolatba kerül az alapképességfejlesztés „zenés" anyagával és a szabadon választható kiegészítő anyagban javasolt „egyéb testkulturális formák" részével. Az 1978-as gimnáziumi tanterv korrekciójával a cél az volt: a tantervi anyag kerüljön a leányokhoz közelebb.

A talaj, a korlát, a gerenda, a gyűrű anyagát kisebb mértékben változtattuk meg, a *szekrényugrás* azonban, főleg szemléletében *új*. Több olyan ugrásforma is szerepel az anyagban, amely nem „igazi" ugrás, de segít a félelem, gátlás oldásában. Például: „guggolóátugrás 4 részes szekrénynek megfelelő magasságú szivacsszőnyeg halomra, leérkezéssel guggolóállásba a kéztámasz korábbi helyének közelébe a bálára"; vagy „Ugrás a ‚T' alakban felállított két db 4—5 részes svédszekrényen át: kis macskaugrás. (Az első szekrény széltében, a második hosszában.)"

A választható szerek között újra szerepel a *felemás korlát* és a *nyújtó*.

6. *Sportjátékok*

A sportjátékok anyagát, a röplabda kivételével átdolgoztuk. Következetesen igyekeztünk megvalósítani azt a tantervi elképzelést, amelyet a *módszerek* fejezetben is megfogalmaztunk.

„A tanulók mozgástapasztalatai rendszerint biztosítják, hogy a tantervi sportágakat már az első osztályban is verseny- és játékhelyzetben tanítsuk. Általában ismerik azokat az alapelemeket, amelyek a folyamatos gyakorlást, versenyzést, játékot legalább alapszinten lehetővé teszik. A tanítás alapvető szempontja, hogy a sportágak technikai és taktikai elemeinek tanítása csak a magasabb szintű és folyamatos gyakorlás, verseny és játék jobb megvalósítását szolgálhatja. A technikai és taktikai elemek öncélú gyakoroltatását kerülni kell. A tanítás középpontjában maga a verseny- és játéktevékenység legyen. Ezt a tanár az első osztályokban rendszerint csak a verseny- és játékszabályok könnyítésével, egyszerűsítésével valósíthatja meg. A könnyítés, egyszerűsítés célja és mértéke is a folyamatos, él-

ményt nyújtó gyakorlás, verseny és játék biztosítása legyen. A szabályok a tanulók tudásának arányában közelítsenek a sportág teljes szabályaihoz."
Az anyagkijelölésnél az adott sportjáték teljes műveltségtartalmát feldolgoztuk. A játék, a támadás és védekezés módjai, a játékhoz szükséges játékelemek mindmind négy évre arányosan elosztva. A tanulók általános iskolából hozott játéktudására fokozatosan épülve szerepelnek a játékelemek az anyagban.
Külön kell és érdemes szólni *a kapusfeladat* (kézilabdában, labdarúgásban) és a *védéstechnika* megjelenéséről. A kívánalom az, hogy a tanulók valamennyien sajátítsák el a helyezkedés, labdafogás, esésgurulás elemeit, tehát a kapustechnika általános részét az I—II. osztályokban, a III—IV. osztályokban viszont csak a kapus feladatkör iránt érdeklődő tanulók foglalkozzanak a további játékelemekkel.
6. A „Téli foglalkozások a szabadban" anyagrész a szabadon választható kiegészítő anyagba került.

Kiegészítő anyag
A kiegészítő anyag a korrekciós tantervben is két részre tagolódik.
1. Kötelezően választható anyag
Kiegészült az anyag az úszással. Tehát a tanár most az atlétika, torna és a sportjáték mellett az úszást is választhatja.
Az úszás anyaga a következő:
„*Úszás* (négy évfolyam anyaga)
Vízhez szoktató gyakorlatok (az úszni nem tudók számára).
Előkészítő gyakorlatok: siklás-, ugrás-, légzőgyakorlatok. Játékok vízben.
Úszógyakorlatok: gyorsúszás, hátúszás (váltott és páros karral), mellúszás, taposás. A vízi balesetek megelőzésének, az elsősegélynyújtásnak az alapelvei. Vízből önmentés."
2. Szabadon választható anyag
Az anyag a jellegét tekintve nem változott, a választható gyakorlási lehetőségek most is teljesek.
Anyaga:
„1. Téli foglalkozások szabadban.
2. A tárgyi feltételeknek, a tanár és a diákok érdeklődésének és az iskola érdekeinek és környezeti lehetőségeinek figyelembevételével, bármely a törzsanyagban és a kötelezően választott anyagban nem tanított sportág és egyéb testkulturális formák (például kocogás, aerobik, helyileg kialakított kisjátékok, népi játékok, egyéni képességfejlesztés, tánc) mozgásanyaga."
Az 1978-as gimnáziumi testnevelés tantervnek a korrekcióját lapunk következő számában, a Követelmények ismertetésével folytatjuk.

1. A Testnevelés Tantárgyi Bizottság 1982. január elsején alakult meg. *Tagjai:* dr. Arday László, Balázsné Kustor Mária, Balogh Ferenc, dr. Báthory Béla (elnök), dr. Bodóczky Lászlóné, dr. Burka Endre, dr. Császi Sándor, dr. Csider Tibor, Csutka István, Farkas Ferenc, Galambos János, Gál Erzsébet, dr. Gergely Gyula, Gyenge József, Harmath József, Jakab Lajos, Klész László, Láng Gyula, Nagy Sándor (titkár), dr. Padányi Máriuszné, Pádár Károly, Pomicsán Gyula, dr. Szigeti Lajos, dr. Tárnok Dezső, Varga Sándor, dr. Vészi János.

2. A TTB a tantervi korrekció általános kérdéseit és az elkészült korrekciós javaslatokat 1983 januárjában és májusában, 1984 februárjában, 1985 áprilisában és novemberében és 1987 áprilisában tárgyalta.

3. A TTB Gimnáziumi Munkabizottsága 1986. november 13-án és 14-én tárgyalta a javaslatot.

A vitában részt vettek:

Dr. Arday László, dr. Báthory Béla, dr. Burka Endre, Dubecz József, Galát János, Kaboldy Tamás, dr. Padányi Máriuszné, Pádár Károly, Sikó Attila, Tárnok Dezső, Tenkei Antal, Zsakai Kálmán, Somkúti Ede, Fülöp György, Gyurkovis Mária, dr. Ágfalvi Mihályné, Kulcsár János, Pálfi Béla, Eördögh Lajosné, Galambos János, Solti Gábor, Zátrok Károly, Kovács György, Vásárhelyi Tibor, Bartha Dénes, Marancsics Imre, Barna István, Szabó Ferenc, Mozolai János, Nagy Sándor.
A vitában személyesen *nem vettek részt*, de véleményüket, észrevételeiket *írásban* elküldték Dancs István, Polner Tibor, Vereb István és Giber Vilmos.
A GMB munkáját háttéranyagok készítésével segítette: dr. Ágfalvi Mihályné, Bainánné Duna Márta, dr. Barabás Anikó, dr. Eckschmidt Sándor, Eördögh Lajosné, Fekete Béla, Giczi Miklós, Götl Béla, Klész László, Kulcsár László, Kulcsár János, dr. Keresztesi Katalin, dr. Leopold József, Dubecz József, Mocsai Lajos, dr. Oros Ferenc, Porubszki László, Szakály Ernő, Széchenyiné dr. Fekete Irén, dr. Tárnok Dezső, dr. Zarándi László, Zákány Magdolna és Zsakay Kálmán.
A vita résztvevőinek és a háttéranyagok készítőinek önzetlen segítségét ezúton is újra megköszönöm.

4. A TTB a gimnáziumi testnevelés tanterv korrekcióját 1987 áprilisában tárgyalta.

5. A gimnáziumi nevelés és oktatás terve, testnevelés, az 1978-ban bevezetett tanterv korrekciója (Művelődési Minisztérium; Budapest, 1987).
Jóváhagyta és bevezetését az 1988/89-es tanévtől elrendelte a művelődési miniszter. (Jóváhagyási szám: 90.256/1987. XXII.).

6. A gimnáziumi nevelés és oktatás terve tantervi útmutató testnevelés I—IV. osztály — az 1977-ben kiadott tantervi útmutató korrekciója — Országos Pedagógiai Intézet.

7. A Magyar Néphadsereg Alaki szabályzata.

(Honvédelmi Minisztérium; Budapest, 1974.).

IRODALOM

Barabás Anikó: Selected factors of physical performance in the hungarian youth. (Antropológiai Közlemények; 1986. 30.)

Burka Endre (szerk.): Tantervi útmutató testnevelés I—IV. osztály (Tankönyvkiadó; Bp. 1977.)

Dubecz József: Helyzetelemzés és javaslatok a szakközépiskolai testnevelés tantervek korrekciójához és fejlesztéséhez. (Bp.; 1986. Kézirat.)

Dr. Eiben Ottó—dr. Pantó Eszter: Növekedési értékek Magyarországon (ELTE, 1986).

Galambos János: A testnevelés gimnázium tantervének strukturális elemzése. (Kézirat. OPI, irattári anyag, 1977.)

Dr. Nagy Tamás: Az új tantervekről. Testnevelés tanítása. 1976 1., 2., 3., 4. és 1977/1. szám.)

Nagy Sándor: A gimnáziumi részletes követelményrendszer I., II., III. (Testnevelés tanítása 1982. 3., 4., 5.)

Nagy Sándor: A testnevelés tantervek nyomonkövető vizsgálata. (Köznevelés; 1984. szeptember 21.)

Nagy Sándor: A technikusképzést folytató szakközépiskolák testnevelés tanterve. (Testnevelés tanítása. 1985./4.)

Nagy Sándor: Tanterveink folyamatos fejlesztése. (Testnevelés tanítása. 1986./2.)

Nagy Sándor: Tanterveink korrekciója. (Testnevelés tanítása. 1986./3.)

Nagy Sándor: A gimnáziumi testnevelés tanterv nyomon követő vizsgálata. (Résztanulmány; Tudományos közlemények; 1988./3. Közlés alatt.)

Szemerédi László: A testnevelés gimnáziumi tantervének strukturális elemzése. (Kézirat, OPI, irattári anyag, 1977.).

Tenkei Antal: A testnevelés gimnáziumi tantervének strukturális elemzése. A testnevelés követelményrendszer vizsgálata. (Kézirat. OPI, irattári anyag; 1977.).

Gondolatok a labdarúgás tantervi anyagának korszerűsítéséhez

GÖTL BÉLA

Közismert, hogy a tantervek nem változnak egyik napról a másikra, de az a „mozdulatlanság", amely a labdarúgást is jellemezte hosszú éveken keresztül, már-már kínos volt. Igaz, a 70-es évek végén indult egy közös tantervi kutatás, kísérleti programokkal a TF sportági tanszékeinek irányításával, de az anyagi háttér hiánya miatt zátonyra futott. A tapasztalatok azonban nem mentek veszendőbe és most, amikor a korrekció zöld utat kapott, a gyakorlat és elmélet pedig felszínre került ismereteit összegeztük — Dubecz J., Götl B., Nagy S. és Zsakai K. — papírra vetettük azt az anyagot, mely megítélésünk szerint legjobban szolgálja a középfokú intézetek labdarúgás tanítását. A konkrét gyakorlati segítség előtt, az egységes szemlélet kialakítása érdekében szeretnénk néhány fontosabb észrevételt tenni.

A tantervi anyag évfolyamonként igyekszik kerek egészet adni a támadás és védekezés egységének messzemenő figyelembevételével. Az I—II. osztály anyaga a III—IV. osztályéhoz képest soknak tűnik, de „okos" szervezéssel maradéktalanul elvégezhető. Itt nemcsak az órák szervezésére kell gondolni, hanem néhány plusz órára is, amit pl. a képességek fejlesztéséből elvonhatunk és így tovább. Az első két osztály anyaga megalapozhatja az éledező iskolai versenysport alapjait is.

Az iskolai labdarúgás (benne a tantervi anyag és annak feldolgozása) sem hagyhatja figyelmen kívül az élvonalbeli labdarúgás fejlődésének irányvonalát. Anélkül, hogy ezt mélyrehatóan elemeznénk lássunk néhány konkrétumot, amely elsősorban a III. és IV. osztályokban (ahol „levegősebb" az anyag) a korábban tanultak gyakorlása is kell hogy jellemezze.

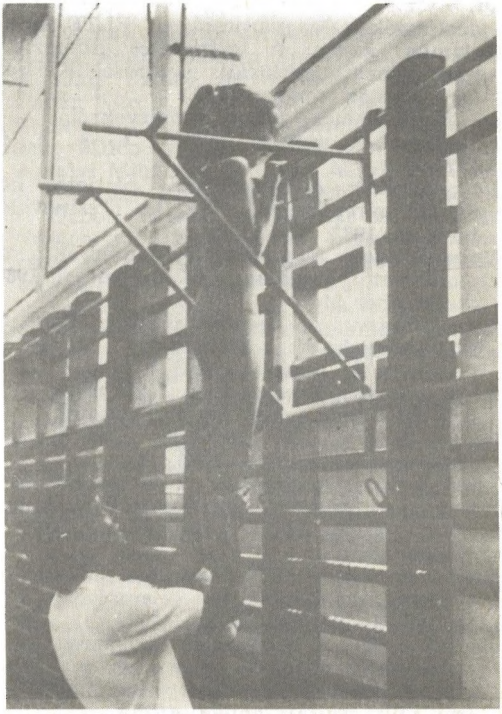
1. A gyorsaságnak egyre nagyobb a jelentősége, mely jelenti egyfelől a technikai-taktikai elemek gyors végrehajtását is. Ezért keresni kell az olyan játékhelyzeteket, melyekben a versengések „kikényszerítik" a gyors végrehajtást. A gyorsaság másrészt jelentkezik a játékhelyzetek (támadás vagy védekezés) gyors megoldásában is. A gyors helyzetfelismerés és döntés után az egyszerű racionális megoldás csak az egy-két érintéses technikai feltételek birtokában lehetséges. Ezt az irányt tehát folyamatosan tartanunk kell.

2. A támadás és védekezés egysége, együttes megoldása azt is jelenti, hogy a csak a támadni és védekezni is tudó játékosok lehetnek a jövő labdarúgói. Ezért nem célszerű a támadó és védő taktikai gyakorlatokat mesterségesen elválasztani. A támadás befejezése után azonnal meg kell kezdeni a védekezést is. Minden támadó jellegű gyakorlatnak valamilyen védekezés legyen a vége. De fordítva is! A védekezés nem ér véget a labdaszerzéssel. A megszerzett labdát birtokolni kell és valahová el kell juttatni.

3. A védekezés módszereiben egyre nagyobb szerepet kap a labdaszerzés. Ez megfelelő taktikai és kondicionális háttér nélkül lehetetlen. Így a kis játékokat és a „legegyszerűbb" játékhelyzeteket — 1:1; 2:2 elleni játékok stb. — igen komolyan kell venni. Csak az emberfogás és a területvédekezés ismereteinek birtokában lehet hozzálátni a labdaszerzésnek — kitámadás, letámadás — oktatásához, gyakorlásához.

4. A támadásvezetések nagy része az oldalvonal környékére „szorul" ki. Ezért legalább a fele arányban kell az oldal és alapvonal környékéről érkező labdákat a kapu felé továbbítani. Ebben a rúgásoknak és a fejeléseknek egyaránt nagy szerepe van.
5. A fejelésekre azért is érdemes jobban odafigyelni, mert mennyiségi mutatójuk — támadásban és védekezésben is — egyre növekszik. Nő a homlok oldalsó részével történő fejelések száma és ma már közel 75%-ban a levegőben hajtják végre ezt a technikai elemet.

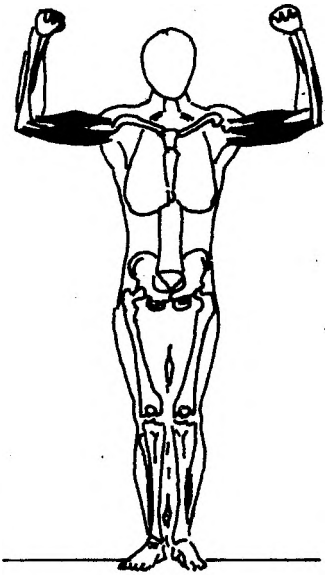
A kapustechnika oktatásának egyik célja, hogy bővítse az ügyesség fejlesztésének a lehetőségeit. A kapusok a labdarúgás „tízpróbásai" és a különböző magasságban érkező labdák megszelídítésével kialakuló ügyesség segítségére lehet a kosár- vagy kézilabda oktatásának és fordítva.
Célja lehet azonban, hogy osztályszinten is kialakulhassanak olyan kétkapus játékok, melyben nem a legügyetlenebb tanuló látja el „képzettség nélkül" az egyik legfontosabb feladatkört.
Később a III—IV. osztályban, már csak kapusjátékra alkalmasabbak vesznek részt a komolyabb technikai feladatok végrehajtásában.
A követelmény egyértelműen mindig az legyen, hogy játékban tudja alkalmazni a tanultakat. Meg kell tanítani a tanulókat is játékhelyzetekben gondolkodni, feladatokat megoldani. Mindezt pedig úgy szervezni, hogy megfelelő terhelést is kapjanak.



Gyógytestnevelés

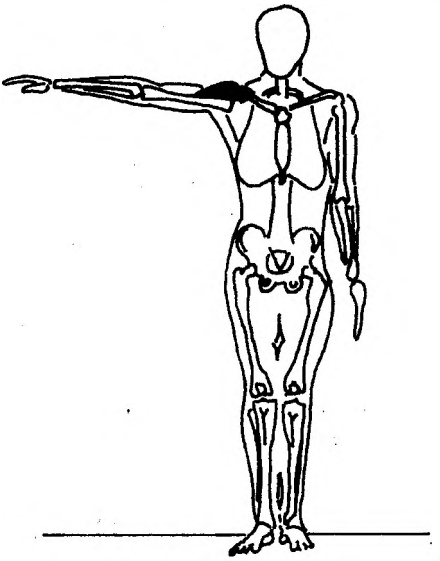
AZ IZOM MECHANIKAI MŰKÖDÉSE MOZGÁSTERÁPIÁBAN ÉS SPORTEDZÉSBEN

A sportedzésben és a mozgásterápiás gyakorlatban általában az izom mechanikai működését úgy ítélik meg, hogy az eredési-tapadási pontok mennyire közelednek egymáshoz. Az edzőgyakorlatok konstrukciójában is ezt tekintik vezető szempontnak, holott hacsak az egyes izom izolált mozgását vesszük figyelembe, akkor kiragadjuk az izmot mozgáskörnyezetéből és kapcsolatrendszeréből. Úgy tűnik, ha ismerjük az eredési-tapadási pontokat és tisztában vagyunk azzal, hogy az izom átlépi a szóban forgó egytengelyű ízületet, akkor fontolgatás nélkül várhatjuk, az izom összehúzódásával párhuzamosan az eredési-tapadási végpontok közelednek egymáshoz. Példának állíthatjuk a közismert könyökhajlító (M. biceps brachii) működését amelynek mechanikáját gyakorlatunkban számtalanszor megfigyelhetjük. (1. ábra)



1. ábra

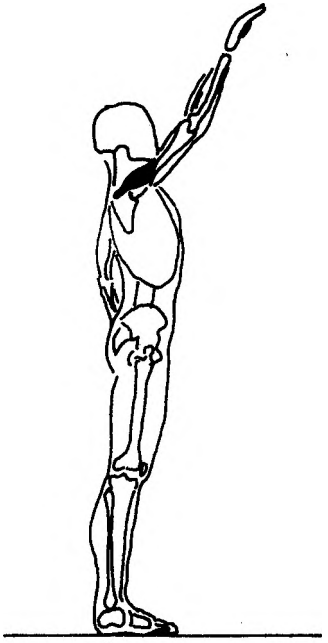
Ha azonban többtengelyű ízületben — amelyben az izom ugyancsak egy ízületet lép át — szemléljük a szóban forgó izom működését, akkor már meglepő működési eltéréseket észlelhetünk, mivel a várt izomkontrakciót a mozgás nem váltja ki mivel ilyenkor az izomműködés az egyik ízületi tengelyben végzett mozgása függ a másik tengelyhez viszonyított állásától. Ilyen például a többtengelyű ízületben elhelyezkedő M. deltoidus amely abdukálja a kart vízszintesig, e helyzetben előre-hátra mozgatja, elülső része előre, a



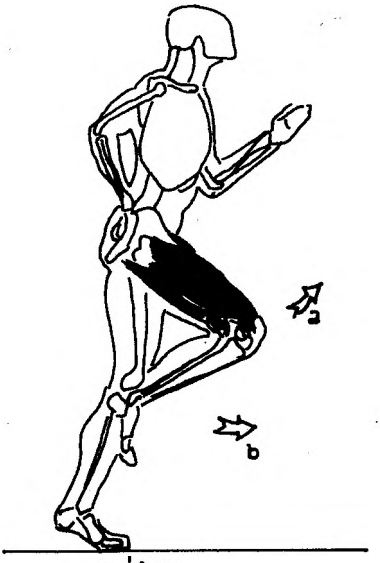
2. ábra

hátsó hátra rotálja a kart (2. ábra). Ebből magyarázható az a tény, hogy a deltaizom izolált sérülése esetén például a kar felemelése oldalra fájdalmat okoz, de a fájdalmat alig érezzük ha előre emeljük a kart a fej fölé. (3. ábra).

Az izommechanikai működések megítélése akkor válik nagyon bonyolulttá, ha az izom már nem egy hanem két ízületet ugrik át és a nehézségeket tovább fokozza; ha az ízület többtengelyű. Az esetek többségénél ilyen mechanikai folyamatokkal állunk szemben, sokszor a legegyszerűbbnek tűnő sportmozgásoknál is. A szokványos izomtanban az emberi mozgást izolált működésben és a hétköznapi életben elfogadott mechanikájában írják le. Az emberi mozgás azonban olyan változatos működési fázisokon halad át, ame-



3.ábra



4.ábra

lyet az izomműködés oldaláról csak hatalmas műszeres és matematikai apparátussal lehetne követni. Vegyük a legegyszerűbb emberi mozgást a járást vagy a sportosabb változatát a futást. Az általános izommechanikában (Szentágothai 1) „nyílt láncú" működésnek nevezik a futásnál működő, antagonista viszonyban álló combfeszítőt) m. quadriceps) és a comb hajlítóit (m. semitendinosus, m. semimembranosus, m. biceps femoris). Ezek valóban antagonista viszonyban vannak egymással futás közben, de csak a lengő lábnál. Erről egyszerű tapintással is meggyőződhetünk: a comb hátsó részén a térd hajlításával párhuzamosan a térdhajlítók összehúzódnak (4. ábra/a), míg a térd nyújtásával együtt a comb elülső oldalán tapadó négyfejű combizom fokozatosan kontrakcióba kerül (4. ábra/b), ugyanakkor a combhajlítók ellazulnak.

Merőben más a helyzet a földön támaszkodó, tehát rögzített helyzetben lévő lábnál. Itt nem tapasztaljuk az előbbi ritmikus feszítés-lazulás változást, vagyis az antagonista működés felfüggesztődik és helyette szinergista működést észlelünk. A földön támaszkodó láb hajlítói a térdnyújtást nem kísérik ellazulással, hanem segítenek a térd feszítésében és a térd mozgásirányban tartásában. (5. ábra).

5.ábra

A Funkcionális anatómia című tankönyvben (Szentágothai 1) ezt a működési mechanikát „zárt lánl"-únak nevezi. Rámutat arra, hogy a sportmozgások rendkívüli gazdagsága miatt az antagonista működések az esetek jó részében felfüggesztődnek és az izomműködés mechanikája szokványos megfigyeléssel nehezen követhető. Felhívja a figyelmet arra, hogy sportmozgások esetében a mechanikai alapelv, az izom két végpontjának közelítése is, számos esetben nem teljesül.

Ezekből arra következtethetünk, hogy az ízületi tengelymozgások és az izomcsoportok mechanikai működésének összefüggései két belső és egy külső eredetű alapelv köré csoportosítható:

a) egy tengelyű az ízület, és az ott eredő-tapadó izom egy ízületet lép át;

b) az ízület többtengelyű, de az eredő-tapadó izom egy ízületet ível át (Sokkal bonyolultabb a helyzet ha az izom kettő vagy több ízületet átlépve mozog a többtengelyű ízületben);

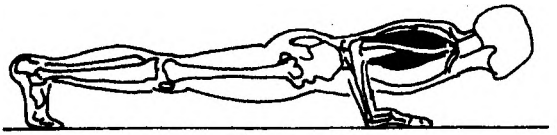
c) végül a külső komponens: szabadon mozgó testrészről vagy rögzített, támaszkodó végtagról, testről van e szó.

Az izomműködésekben megvalósuló mozgástechnikai változatok (gyakorlati példák)

A legegyszerűbbnek tűnő sportmozgások is valójában bonyolult izommechanikai működést takarnak, mivel a három komponens közül egy vagy több — néha áttekinthetetlen összefüggésben — szabályozza az izmok működését. Az edző számára különösen akkor lesz bonyolult a feladat, ha izmokat /izomcsoportokat kell erősíteni, előkészíteni speciális mozgáshoz. Ilyenkor olyan gyakorlatokat kell konstruálnia amely szimulálja a valódi sportmozgásokat.

A mozgásterápiában nagyon sokszor izoláltan kell erősíteni, mozgatni bénult, kontraktúrás izomcsoportokat. Ilyenkor megfontolandó nemcsak az ízületben kiváltható mozgás vektora, hanem a mozgásban részt vevő izmok viszonya az ízülethez is. Azt is át kell gondolni. a mozgást rögzített végtag, testrész mellett vagy szabadon tervezzük-e?

Vegyünk egy egyszerű, a sportgyakorlatban sokszor alkalmazott mozgást: fekvőtámaszban karhajlítást -nyújtást. A mozgásban részt vevő legfontosabb izom a könyökhajlító (M. biceps brachii). Erről az izomról azt írja a funkcionális anatómia: „a könyökízületet haljíja, a pronát helyzetű alkart supinálja". Szabad működésben (nyílt láncban), a könyök hajlítása közben az izom kontrakcióba kerül, erről tapintással is meggyőződhetünk. Nyújtásnál az antagonistája, a háromfejű karizom lép működésbe és a könyökhajlító megnyúlik. Ha a mozgást rögzített végtag mellett — tehát a földön támaszkodva — hajtjuk végre, akkor azt tapasztaljuk, hogy a könyökhajlító izom nemcsak a könyök hajlítása közben, hanem a könyökök nyújtása alatt is megfeszülne (6/a ábra). Mi ennek a magyarázata? Az izom egy kötege az alkari fasciába is átsugárzik (a könyökízületet belülről átlépve), és nyújtásnál a könyököt rögzíti a mozgásirányba, illetve biztosítja a könyöknyújtás optimális feltételeit (6/b ábra).



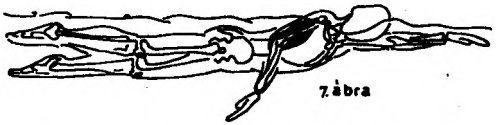
6/a. ábra

6/b. ábra

Ugyanezt tapasztalhatjuk az úszás karmunkájának egyes fázisaiban is. A gyorsúszás karmunkájának toló szakaszában a M. biceps brachii — könyöknyújtás közben — erősen feszül. Ennek az a magyarázata, hogy a tenyér a víz ellenállásával

szemben rögzített helyzetben van és az izom ugyanazt a szerepet tölti be, mint az előbbi példában (7. ábra).

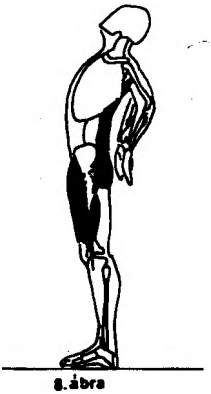
Az izmok működésében különösen fontos szerepe van a főizmokat (agonista) támogató segédizmoknak (sinergisták). Különösen izombénulásoknál tapasztalhatjuk, hogy a működésre képtelen vagy elgyengült főizmok funkcióját átveszi a segédizom. A fiataloknál sűrűn előforduló hanyag tartás okát nemcsak a gyenge hátizomzat funkcionális elégtelenségében kell keresnünk. Az egyenes tartás fő komponensének az egyes hátizmot (m. erector spinae) tekintjük. De a tapasztalatok azt



7. ábra

mutatják a törzs-hát izomzatának tartós terheléséhez nemcsak fejlett hátizmok, hanem olyan izomfűző szükséges, amelyben részt vesz a gluteus-iliopsoas izompár is. Ugyanis a m. gluteus felső harmada a fascia lumbodorsálisban haladva kapcsolatba lép a latissimus dorsival és közvetve részt vesz a törzs kiegyenesítésében. Lefelé a keresztcsont állását befolyásolja, és az iliopsoassal együtt alakítja ki a medence optimális helyzetét. Sőt, továbbhaladva lefelé, a trochanter majorhoz is leágazik egy erős ínnal. A láb felé — fascia latán keresztül — a térd mozgását (feszítését) is befolyásolja. Ebből a vázlatos leírásból is érezhető, hogy a törzs egyenes tartásához erős gluteus és a helyes (optimális) tartáshoz a gluteus-iliopsoas izompár egyensúlya szükséges. Ebből következik, hogy erős hátizomzatot, izomfűzőt csak a gluteus-iliopsoas egyidejű erősítésével lehet kialakítani. A hanyagtartás okát tehát nemcsak a gyenge hátizomzatban hanem a belső-külső csípőizmok gyengeségében is keresnünk kell. (8. ábra)

A gyógytestnevelés mozgásanyagából egy jellegzetes példa segítségével illusztrálhatjuk az izomtechnikai működésváltozatokat. A hátizom erősítésére gyakran használjuk a hasonfekvésben törzsemelés különböző módozatait.

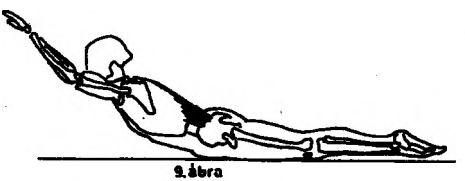


8. ábra

Ha a gyakorlásnál nem rögzítjük a lábakat, akkor a törzsemelést a m. erector spinae végzi, amely — mint ahogyan előbb láttuk — a gerinc legfőbb egyenesen tartója. (9. ábra) Ha a végtagot bordásfalhoz rögzítjük és zsámolyon fekvéssel nehezítjük a helyzetet, akkor a m. erector spinae mellett a gluteus és a térdfeszítésben részt vevő izomrészletek is támasztó szerepet töltenek be. (10. ábra) Kezdőknél sokszor tapasztalhatunk a far és combhajlítókban izomlázat holott elgondolásunk szerint csak a hátizom erősítésére számítottunk. Tehát rögzített lábaknál — az egyébként önálló izomcsoportok — szoros funkcionális kapcsolatba lépnek, és a hát, törzs-gluteus-térdfeszítő izomvonulat nagy erőt fejt ki.

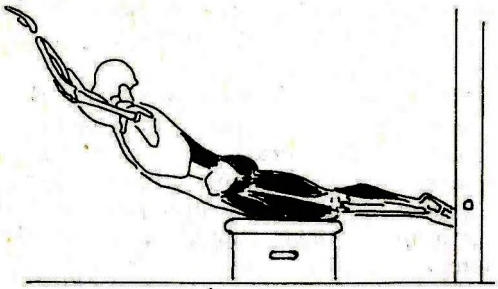
Az izomműködés és beidegzése

A funkcionális anatómiában elfogadott, hogy az izmok egyik legfontosabb feladata, a mozgó testrészek mellett, egyes végtagok, testrészek, vagy az egész test rög-



9. ábra

zítése (Szentágothai 1). Ilyenkor az antagonista izmok egyidejűleg kontrakcióba kerülnek, ezt érzékeltettük a futómozgásban részt vevő „rögzített láb" példában. A „lengő lábnál" viszont a beidegzés re-



10. ábra

ciprok amely megfelel a gerincvelői reflex működéselveinek, vagyis a feszítő izom kontrakciója kiváltja a hajlító ellazulását. Tehát a rögzített (zárt láncú) működés esetében az idegi működés is teljesen megváltozik, és ez váltja ki az antagonista izompár egyidejű összehúzódását.

Összefoglalás és következtetés

A mozgások megtervezésénél, a lokálisan végzett izomerősítésnél nemcsak az izmok lefutását, eredését-tapadását szükséges figyelembe venni. Célszerű átgondolni a következőket: (a) a környező izomcsoportokkal való kapcsolatát, (b) az izom mennyi ízületet lép át, és ha többtengelyű ízületről van szó, az egyik ízületi tengelyben végzett mozgás hogyan függ a másik tengely szerinti állásától, (c) és végül, a testrész szabadon lengő vagy támasztó, rögzített helyzetben van e.

Akár a magasszintű, bonyolult sportmozgások, akár mozgásterápiás vagy mozgástanulási szempontból szemléljük az izom mechanikai működését mindenképpen alapos előkészítő munkát igényel a mozgások megtervezése.

CSIDER TIBOR és LISZKAI SÁNDOR

Szakterületünk tudományos életéből

TUDOMÁNYOS? DIÁKKÖRI? — NEMZETKÖZI!

Rövid, tárgyilagos híradásként mindössze ennyi:... év, ... napján, X számú résztvevő, vendég, sőt díszvendég jelenlétében, részvételével Tudományos Diákköri Konferencia zajlott, volt, elmúlt...

Idegen tollból, kívülálló szívvel — elfogadom. De mi benne éltünk, átéltük, örömének és keservének minden percét, sokadmagammal! Életünk és munkánk része volt. Régóta kísért álomba és ébredtünk vele. Sokszor éltük meg rémálomként vagy tovalengő könnyed emlékként. Szorongás és hanyagnak tettetett legyintés kísérte születését. Napunk minden perce, gondolataink legrejtettebb zuga az övé volt, befészkelte magát, megült, majd tovacikázott, sohasem hagyva feledtetni magát egyetlen múló pillanatra sem.

Lázas igyekezettel kerestünk megoldást minden saját és idegen gondolat szülte kérdésre, s néha ugyanilyen lázas akarással próbáltunk, ha csak egy-egy percre is, szabadulni a béklyóból. Akkor nem sikerült.

Októberben kezdődött, a levelezéssel. Írtunk, értesítettünk és lassan-lassan ők is írtak. Információk tömege be, újabbak ki, kérünk ezt, választ várunk, nem érkeznek, többen jönnek, jöhetnek?, jöjjenek!

Az első félidő kezdődik, saját csapatunk összeállítása, a feladatok kiosztása. A csapatkapitány Dr. Frenkl Róbert, aki most a Tudományos Diákköri Tanács Elnökeként vezeti — reméljük diadalra — maroknyi kollektívánkat. A csapattársak: dr. Mészáros János és Batovszki Katalin. A mi csapatunk készen áll.

Barátságos meccs lesz. Nem egymás ellen, egymásért dolgozunk. Értük is, magunkért is.

Levelek jönnek, levelek mennek. Egyre nő a létszám. Előre látszik: ilyen még nem volt! Kétesélyes a dolog: óriási siker vagy nagy bukás.

Programkészítés — hajnaltól sötétedésig. Szekciók: A, B, C. Kit hova? Mi jár neki? Megsértődik? Kitüntettük!
Diákköri? Nem csak, professzorok is előadnak. Bár újabb gond — legyen! Szekciók: D, E, F. Kit hova? ... (Ld. mint fent)
Újabb levelek, már a családnak is. Néha megírjuk, hogy mikor várható az érkezésünk — haza. Még két hét türelmet kérünk!
A külföldiek is írják, hogy mikorra várható az érkezésük — ide. Szent Ég, már itt tartunk?!

NYAKUNKON A KONFERENCIA!

Aztán szünet. Az utolsó héten a vihar előtti csend. Csak a KÉTELY belső hangjai; Vajon hogy sikerül? Jól fogják-e érezni magukat? Megfelelő-e a szállás? Program rendben? Fogadás, busz, buszjegy, térképek, regisztráció? Csupa-csupa kérdőjel.

És akkor megérkezett az első vendég. Reptér — kísérő — szállás. O. K. Ez megvolt.
És jöttek „csőstül"! Reptér — pályaudvar — kísérő — szállás. Ez is megvolt. Úgy látszik megy ez.
Nyüzsög a főiskola. Csodálatos látni, hogy mindenki tudja mi a dolga. Különben is — csoda az egész. Azt mondja valaki: „Ha egyszer elkezdődik, magától megy minden." Előre nehéz elhinni. Persze hit nélkül nem menne.
Permanens izgalom, szorongás, mosolygás, rövid megbeszélések. Apróbb problémák: azt hittük fiú, pedig lány. Szobacsere — így már rendben.
Minimum 3×24 óra szolgálat. Ha a test néha kikapcsol is — az agy állandóan dolgozik.
Közben minden megy a maga útján.

A tudományos program a diákoknak három szekcióban, két délelőttön át tartott. Összesen 91 hallgatói előadás hangzott el, a külföldiek közül ketten magyarul adtak elő, honi diákjaink tizenegy előadást vállaltak idegen nyelven. (Hiszen nemzeközi! Oda-vissza!)
Miközben a hallgatók Budapesttel ismerkedhettek, a délutáni professzori szekciók tizenkilenc előadása is szép számú hallgatóságot vonzott.
A beszámolókat érdeklődő kérdések kísérték — angolul, oroszul, németül, magyarul (21 nemzet 49 intézetéből jöttek vendégeink).
Sokszor adódott mulatságos helyzet az oda-vissza fordításokból. Azt hiszem mindannyian jól szórakoztunk. Este a fogadáson és a hallgatói programokon is. Együtt dolgozni és nevetni pedig csak azt jelentheti — nem állunk különböző oldalon ...
A záróünnepségen apró ajándékokkal igyekeztünk emlékezetessé tenni ezt a pár napot.
Végeredmény: boldog mosolyok, néha derültség.
Címek cseréje zajlik — búcsúzkodások.
Régi és új ismerősök intenek búcsút, a viszontlátás reményében.

Most, hogy vége, ólomsúllyal szakad ránk a fáradtság. Ülünk együtt, magunkban, bamba tekintettel. Alig szólunk. Kissé félresikeredett, bágyadt mosollyal nyugtázzuk az eseményeket. Mindenki ugyanazt gondolja.
Majd holnap, holnapután lesz igazán jó. És két év múlva, ha újra eljönnek!

Ja, igen! Mások is dolgoztak a sikerért. De, hadd legyek elfogult magunkkal! Arról írjanak ÖK!

FARKAS ANNA

8.
NEMZETKÖZI
TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI KONFERENCIA

PROGRAM
*
PROGRAMME

8TH
INTERNATIONAL
SCIENTIFIC CONGRESS
FOR STUDENTS

Budapest
1988. február 25–26.

Sport és nyelv

KÉP VAGY KÉPZAVAR?

Talán nincs még egy olyan szakterület, amelynek annyira „láttató" volna a nyelve, mint a sportnak. Nagyon élvezem, ha a sportújságírás jópofa képekkel tudósít például arról, hogy egy focista gólt szerzett.

Maga az a szó, hogy *lőtte*, már kép, mivel jelzi, hogy jókora erővel rúgta meg a labdát a gólszerző játékos. Még ez is aszszociálódik hozzá: na, kivégezte az ellenfelet! Sőt ha a gól miatt a edző lecseréli a kapust, akkor ő is ki van végezve, szegény... *Kilőtte a fölső sarkot* — ez is szemléletes kép. Amibe belelőnek, az megsérül, a kilőtt sarok sem az igazi már. *Bombagól!* Remek metafora, ez is a lövés erejét jelzi. Meg azt is, hogy a gól lerombolja az addigi eredményt. A gólt *dugó* néven illetni is igen találó. A dugó lezárja az üveget. a gól pedig a támadást. A kapus oldaláról is lehet közelíteni a képiséghez. A *háta mögé nyúlhatott* éppen olyan jól mutatja a helyzetet, mint ez: *kereste maga mögött a labdát.* Ha már a gólvonal előtt „megtalálta" volna ugyanis nem kapott volna gólt. Minden focibarát érti, mit jelent ez a látszatra nem sportos kifejezés: *a csatár fölavatta a kapust.* Még ma is gyakori az a régi szokás, amely megkívánja, hogy annak, aki egy zárt csoportba be akar kerülni, előbb avatási szertartáson kell átesnie. Ez régen többnyire olyan próbatétel volt, amely fájdalmat, kellemetlenséget okozott. Hát nem elég fájdalmas egy kapusnak az, hogy gólt kap? *Leporolta a hálót* — ugyan ki gondolna tollsöprűre ennek hallatán? Minden szurkoló tudja a labda a hálóba vágódva megrázza azt. Éppen úgy, ahogyan a háziasszony rázza ki a port a szőnyegből. Ha nem jut a kapuba a labda, szóval nem porolja le a hálót, nincs gól. Magát a gólt még csúfolni is lehet a szemléletesség eszközeivel. *Potyagól* — ezt a kapus ajándékozza rossz védésével az ellenfélnek, aki így ingyen juthatott hozzá. Mondjuk ezt is: *úttörőgól* az olyanra, amelyikhez nem kellett profitudás, egy kisiskolástól is kitellett volna. Remek kép a potyagólt szerző csapat jellemzésére ez: *találtak egy gólt.* Nem dolgoztak meg érte, hanem találták, mert szerencséjük volt. Ezt a kifejezést nem régóta hallani. A megléte azt bizonyítja, hogy gazdag a sportújságírók fantáziája, s ezt örömmel veszem tudomásul. Szurkolok nekik, hogy sok hasonlót sikerüljön kitalálniuk ezután is.

De óva intem őket a túlzásoktól. A képalkotásnak szigorú szabályai vannak, ha azokat mellőzik, nem kép, hanem képzavar lesz igyekezetüknek az eredménye. Olyanféle, amilyent a minap olvastam: „Battistini kétszer is megtesztelte a Cesénа hálójának állagát..." A *megtesztelte* szó csúnya, különösen így a meg igekötővel. Nem is tudom, él-e ezzel a igekötővel ez a szó a nyelvünkben, ha nem, igazán kár föltalálni. Az *állagát* sem tetszik. Ugy vélem állaga csak építménynek lehet, amely elmozdíthatatlanul áll ott, ahová építették. A hálónak anyaga van, ezt azonban szükségtelen hangsúlyozni a gólövés képében. *Kipróbálta a háló anyagát* — minek túlcifrázni a képet? Ebben a mesterkélt újításban egyébként benne rejlik a jó kép, amit elég régóta használ a sportnyelv: *a csatár kipróbálta a hálót.* Azt tanácsolnám, hogy erőnek erejével senki ne törekedjen újat alkotni, főként a meglévőnél rosszabbat ne akarjon kreálni. Régi igazság ez: járt utat a járatlanért el ne hagyj!

F. KOVÁCS FERENC

Észrevételek, hozzászólások

GONDOLATOK A TESTNEVELÉS FAKULTÁCIÓRÓL

A téma, amivel itt foglalkozom úgy érzem az ország igen sok testnevelőjének fejében megfogalmazódott már valamilyen formában. Hiszen az új oktatási törvény biztosította szabadság sok új kipróbálását teszi lehetővé számunkra is. Nem hiszem,

hogy helyes lenne, ha éppen mi testnevelők zárkóznánk el, és maradnánk a régi jól bevált, „merev" órai keretek között. Ezért javaslom, hogy minél többen vállalkozzunk az elkövetkező tanévben a testnevelés fakultáció bevezetésére, hiszen mi ez, ha nem a tehetséggondozás egyik lehetséges módozata. Itt a „játékszabályok" betartásával, törvények adta kereteken belül és mégis az egyéniségünk maximális kibontakoztatásával segíthetjük azokat a tanulókat, akik szeretnének többet elsajátítani.

A fakultáció órakeretén belül lehetséges megfelelő mennyiségű elméleti órát is beiktatni, ahol tisztázni lehetne és kellene kicsit alaposabban az egyes sportágak kialakulását, szabálymódosításait, fejlődését, technikai csiszolódását, taktikai lehetőségeit. A tesnevelés tantervet ismerve nem is értem miért nincs hivatalosan is biztosítva legalább három-négy elméleti óra, amit egyébként észrevétlenül mindenki belop az év során. A fakultációs óra lehetőséget biztosíthat a különböző sport témájú video fevételek bemutatására (egyre több van belőlük). Hiszen a videotechnika a mi tantárgyunk hatékonyságát is növelheti, ha helyesen alkalmazzuk és nem a csillogást, a látszatot akarjuk fokozni, előtérbe helyezni. Az egyéni számok technikájának csiszolása során, illetve a csapatjátékok taktikájának betanítását és elemzését nagyszerűen segítheti.

Itt kell megemlítenem, a számítógépek adta kimeríthetetlen lehetőségeket is, amelyeket ma még alig látunk. Ha csak a különböző tantervek, edzésmódszerek stb. hatékonyságának összehasonlításának módszereit, a statisztikai lehetőségek gyors, pontos variációit, a mozgáselemzés programjait említem is, olyan perspektívákat nyitnak meg előttünk, amilyenek igencsak jól szolgálják a testnevelés továbbfejlesztését, korszerűsítését. Végezetül a gondolatsorból nem szeretném kihagyni a gyerekeket sem, akik maximális odaadással és lelkesedéssel dolgoznak velünk együtt.

A fakultációs foglalkozás során nagyszerűen felkészíthetjük azokat, akik valamilyen tsetnevelés tagozatos gimnáziumban szeretnének továbbtanulni, rendszeresen sportolni. A pályaorientációt, a pályaválasztást is elősegíthetjük munkánkkal. Korunkban még mindig érvényes és igaz az a mondás, amit tömören így fogalmazott meg egy régi „bölcs": Ép testben, ép lélek — ez ma is fontos szabály kell, hogy legyen és hiszem, hogy az is minden életet értő és szerető ember előtt. Tőlem sokkal szebben és tömörebben megfogalmazta ezt számos költő és tudós, közülük most csak egyet említek, dr. Buga Lászlót, aki a következőket mondta:

„A tornához, a rendszeres testerősítő mozgáshoz nem kell más, csak elhatározás és akarat, komoly akarat."

— Erre az akaratra korunkban is igen nagy szüksége van minden tenni, cselekedni akaró embernek!

MAGYARI JÓZSEF

HÉTKÖZNAPI MUNKÁNKBAN SEGÍTSÉGÜNKRE LEHET...

Amikor általános iskolában tanítottam, egyedül voltam testnevelő tanár. Sokszor, sokat kellett versenyre menni különböző szinten, sportágban stb.

Év végén olyan nehéz volt összegyűjteni: hol, mikor, hány fővel szerepeltünk, ill. milyen eredményeket értünk el a versenyeken.

Már akkor *gyakorlattá* vált nálam, hogy egész évben folyamatosan vezettem egy füzetet. Nem volt probléma többé a szaktanári jelentés megírása. Sőt a háziversenyek eredményeit is vezettem, faliújság egy-egy jó cikkét is eltettem.

Előnyei:

— Bármikor, naprakészen lehet jelenteni adatokat az iskola sportversenyeken való részvételéről, helyezésekről.
— hetente 5—10 perc munkát jelent
— évekre visszamenően is adatokat, eredményeket lehet visszakeresni.

Napló

— Dátum, verseny megnevezése
— Névsor, osztályok megnevezése, eredmény-helyezés

NAGY MÁRTA

NE FELEJTSÜNK EL JÁTSZANI

„A játék a gyermek útja a világ megismerése felé, melyben él és amelyet megváltoztatni hivatott." — írja Gorkij.

A testnevelésnek továbbra is fontos feladata marad — a középiskolában is — a tanulók fizikai képességeinek fejlesztése. Az erő fejlesztésére a hagyományos sorés váltóversenyeken kívül a küzdőjátékokat alkalmazhatjuk (lányoknál is!).

Páros birkózás

Cél:

— a szabályok adta kereteken belül — (a szőnyegen terpesztérdelő helyzetben) a társat oldalra történő kibillentéssel különböző egyszerű fogásokkal (csukló, váll, derék) kétvállra fektetni.

Szabályok:

— hátrafelé lökni tilos! (térdelőhelyzetbalesetveszély)
— felállni, rúgni, csípni, fojtogatni tilos

Játéktér, szerek:

páronként 1 db szőnyeg.

csapatban 4—6 db szőnyeg összerakva

Variációk:

— társ passzív (hasonfekve, izmait összeszorítva) „csak" védekezik — szerepcserével;
— csapatban (3—4 fő) medicinlabdával (1,5 kg) 2—3 gólig;
(bíró dobja a labdát középre: térdelőhelyzetben történő mozgással, a labda adogatásával és birkózással — — úgy kell eljuttatni a labdát az ellenfél mögé [az átlós sarokba], hogy a kéz legyen rajta a labdán: gól);
— adott idő alatt melyik csapat szerez több gólt.

Megjegyzések:

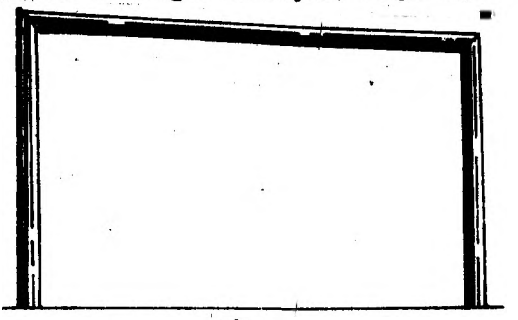
— A bíró megállítja a játékot, ha a tanulók elhagyják a szőnyeget, vagy a labda játéktéren kívülre kerül.
— Durvaságért kisbüntetés jár (1 perc) a csapatküzdelmeknél.

NAGY MÁRTA

Ötletek, újdonságok

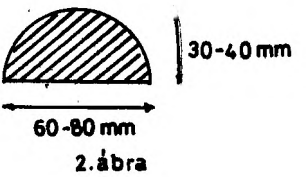
FALRASZERELHETŐ KÉZILABDA KAPU

A BOLA sportszercsalád újabb tagja. Műanyagból készül. Három vagy öt részből összerakva a 2×3 méteres szabályos méretű kézilabdakaput adja. 1. ábra) A „kapufák" félhenger formájúk, magasságuk



1. ábra

3—4, szélességük pedig 6—8 cm. (2. ábra) A kapuk összeszerelés után falra — csavarok segítségével — jól és tartósan rögzíthetők, kerítésre pedig egyszerűen, át-



2. ábra

fűzött műanyag zsineggel lehet odakötni. Egy teremben, vagy egy szabadtéri gyakorlóhelyen több kapu is felszerelhető mert gyakorlatilag a kapuk helyet nem foglalnak el.

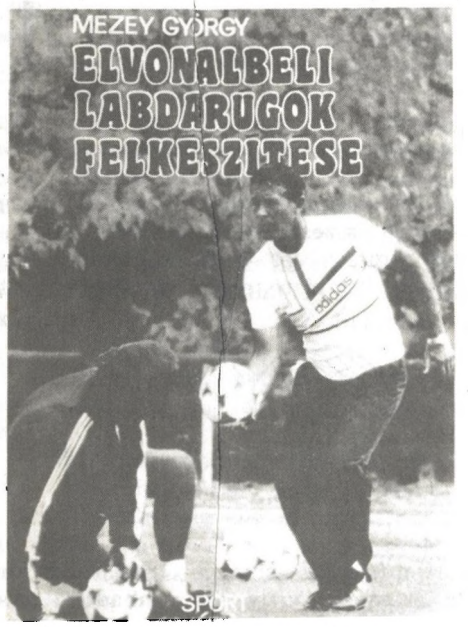
Tartós, formatartó, időtálló, könnyen kezelhető, nem balesetveszélyes, higiénikus. Formája tartósságát növeli. Olcsó sporteszköz. Segíti az esztétikusabb terem és városkép alakítását. Térhatású.

Ezzel a sportszerrel, — ha sikerülne sorozatban gyártani —, olcsón oldódna meg minden kapu, kapufa probléma teremben, játszótéren, sportpályán, tűzfalaknál, palánkkoknál és kerítéseknél. Nem kellene azokat falra festeni, lécből összetákolni, falba vésni stb.

A kapurajáték kívül ütő-, dobó- és rúgófalon is segíti az ilyen típusú kapu a célzott ütések, dobások, rúgások, fejelések tanulását és gyakorlását. Földre helyezve jól használható vízszintes célkeret.
Alkalmazható játék, a testnevelés és sport egész területén, teremben és szabadtéren egyaránt, mind az iskolában, mind a szabadidős sportban, lakótelepeken, játszótereken.

BALÁZS OLIVÉR

Könyvismertetés



(Sport, Budapest, 1988.)

Az Élvonalbeli labdarúgók felkészítése című könyv a labdarúgást hivatásszerűen űző játékosok, edzők, vezetők és minden olyan érdeklődő számára készült, akik a felszínes elméleti és főleg gyakorlati ismereteiken túl mélyebben akarják megérteni a labdarúgók felkészítésének kérdéseit, hogy ezzel is hozzájárulhassanak a sportág fejlődéséhez.
A labdarúgás kiszámíthatatlan, látszólag bonyolult, és bár ellentmondásos, mégis igen egyszerű törvényeken" alapuló játék. Az eredmény is kiszámíthatatlan, következésképpen nehezen mondható meg, hogy egy-egy sikerben mi játssza a fő szerepet. Mindamellett a szakmában vannak tanulható ismeretek, amelyeknek birtokában az edző magabiztosabban nézhet a jövőbe és kevésbé kell tartania a véletlenek negatív hatásától. Ezek elsajátításához kíván segítséget adni e könyv edzőknek, játékosoknak, vezetőknek, a labdarúgást kedvelőknek egyaránt.

J. J.

Testnevelés egykor

GIMNÁZIUMI TANTERVEINK 1868—1988-IG

Az első gimnáziumi testnevelés tanterv 1868-ban jelent meg. Kíváncsi voltam arra, amikor a gimnáziumi korrekciós tantervet összeállítottam, honnan indultunk el, hogyan alakult a mai napig. Ezért követem az eddigi gimnáziumi tantervek bemutatásánál azt a módszert, hogy csak azokat az elemeket emelem ki, amelyek a mindig megelőzőhöz viszonyítva újdonságot jelentettek. Bízom abban, hogy ez az elsősorban a változásokra koncentráló történeti összefoglalás ugyanolyan érdekes lesz az olvasónak, mint nekem volt.
Az *első*, hazánkban is használt középiskolai *tantervekben* a testnevelés nem szerepel. (A legfontosabbak: Ratio atque institutio studiorum Societati Jesu, 1599; Ratio Educationis, 1777, (első) és 1806. (második); Entwurf der Organisation der Gymnasien und Realschulen in Oesterreich 1849.)

1868.

Az *első kis- és főgimnáziumi* (négy, illetve hatosztályos) *testnevelés tanterv 1868-ban* jelent meg. A *heti óraszám kettő*. A tanterv teljes szövegét idézzük:
„Testgyakorlás
24. §. *Cél.* Rendszeres gyakorlatok által a test minden egyes részét célszerűen fejleszteni, s ezáltal a testnek erejét lehetőleg fokozni, s működésben annak ügyességét és képességét előmozdítani.

25. §. *Beosztás.* I—IV. osztályban hetenként 2—2 óra. Szabadgyakorlatok. Rendgyakorlatok. Eszközökön való gyakorlatok. Eszközökkel való gyakorlatok. A gyakorlatok oly módon osztandók be, hogy minden egyes órában a tanulók egész teste igénybe vétessék."
(Az *1883. évi középiskolai törvény* teremti meg az egységes, nyolcosztályos középiskolát).

Az *1898.* és *1899.*

évi középiskolai tantervekben valamennyi akkor ismert testgyakorlati (sport-) ág szerepel. Ezeken kívül: kötelező játékdélután; a „gyengébb szervezetű tanulók" fölmentése; az évenkénti tornaverseny; az úszás és vívás „iskolai hatósági" támogatása; „a testi nevelés a családban." — szerepel az előírásokban.

1916. — Bély Mihály és Kmetykó János tantervjavaslatáról

Fontosabb szempontok:
— a német (pedagógiai) és a svéd (biológiai) testnevelési rendszerek együttes figyelembevétele;
— az oktatás anyaga és módszere alkalmazkodjon a tanuló korához, lelki és testi fejlettségéhez;
— a tananyagban csak olyan gyakorlatok legyenek, amelyek egészségi, élettani és pedagógiai szempontból értékesek;
— a gyakorlatok minden izomra terjedjenek ki, és az egész osztályt egy időben lehessen foglalkoztatni;
— az óra rendje: „könnyű hatású", „fokozatosan hatásosabb" „és ismét könnyű" mozgások kövessék egymást.
(Az *1924. évi középiskolai törvény* a középiskolák differenciálásának álláspontját gimnázium, reálgimnázium, reáliskola, — külön leányközépiskolák! — a testnevelési foglalkozások szempontjából (is) hangsúlyozta.)

1926.

A tananyag felosztása mozgásfajták szerint (különleges hatású, általános hatású egyéni és társas, a gyakorlati életre előkészítő és munkára nevelő gyakorlatok, amelyek ünnepélyek és versenyek rendezésére is alkalmasak).

Új: „Alkalmi magyarázatok a gyakorlatok folyamán. Az összes osztályokban tanulók korának, illetőleg értelmi fokának megfelelő *magyarázatok* a következőkről: a testnevelés célja, hatása testre és lélekre, haszna; az egészséges életrend, munka és pihenés; a szabad délutánok, szabad napok, kisebb-nagyobb szünidők helyes felhasználása. A mérsékelt és a túlhajtott gyakorlás következményei. A helyes versenyzés és nemes vetélkedés célja, módja és módja. A honvédelmi ismeretekés gyakorlatok. Az elsősegélynyújtás. Jó modor és illedelmes magatartás."
(Az *1934.* évi törvény kimondja: „a magyar középiskola egységes, neve gimnázium".)

1938.

Új: — Leányoknak, fiúknak *közös* tanterv.
— A testnevelés heti óraszáma — leányok: 3, fiúk: 4.
— Cél: „az *egyéni* képességek kifejlődésének tervszerű irányítása".
— Légoltalmi gyakorlatok.

1950—1952.

Új: — „A tanulók mozgásműveltségének fejlesztése"
— A tananyag felosztása: torna, atlétika, játék.
(Az 1961. évi III. törvény alapelvei: nevelés központúság, korszerűség, önművelődésre való felkészítés és az „élettel" való kapcsolat erősítése.)

1962. évi tantervi tervezet

Új: — Nincs célmeghatározás és mennyiségi előírás.
— Fejlessze „a tanulók tudatos helyzetfelismerő és feladatmegoldó képességét".
— Alap és kiegészítő tanterv (56 és 10 óra).
— Előkészítő gyakorlatok.
— A tanterv végén: „A testnevelés tantervi tervezetéről".

1964.

Új: — Tanterv és Utasítás.

1970.

Új: - a kötelező és kiegészítő anyag megkülönböztetése.
- „Fizikai cselekvőképesség, helyzetfelismerő és mozgásos feladatmegoldó képesség".
- Követelmények sportáganként.
- A négy sportjáték — választás szerint.
- Téli sportok.
- Függelék: „Munkaártalmakat megelőző és ellensúlyozó gyakorlatok".

Az 1972. évi oktatáspolitikai párthatározat:

Az 961-es tv. három alapelvét továbbra is érvényesíteni kell, „értelmezésük egyidejű módosításával, szélesítésével".)

1978.

Új: — A cél-feladat-követelményrendszer egysége.
Alapfeladatok és feladatok. (Az első alapfeladat: fejlessze a tanulók mozgás-, játék- és sportműveltségét.)
— Motoros próbák.
— Képességfejlesztő gyakorlatok.
— Törzs- és kiegészítő anyag (aránya: 2/3—1/3).
— Téli foglalkozások a szabadban.
— A kiegészítő anyagon belül kötelezően és szabadon választható anyag (aránya: 50—50%).
— Módszerek.
— Taneszközök.

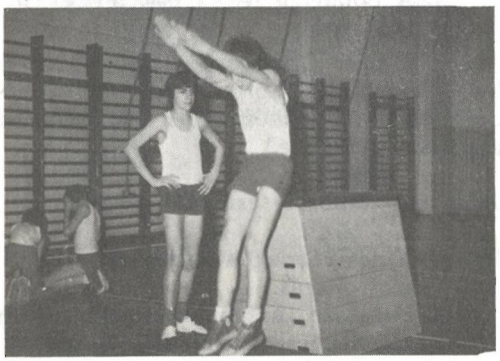
(1982-ben az 1972. évi oktatáspolitikai párthatározat megvalósulásának értékelésére kerül sor.

1985-ben új oktatási törvény jelent meg.)

1988.

Az 1978-as gimnáziumi testnevelés tanterv korrekciója. (Lásd a korrekcióról szóló ismertetést.)

NAGY SÁNDOR



INHALT

Kuzma Ferencné: Pädagogen aus Tatabánya über die körperliche Erziehung — II. Teil 65

Takács Ferenc: Einige Grundfragen der Körperkultur — Ästhetik 71

Nagy Sándor: Korrektion des Körpererziehungslehrplans für Gymnasien aus 1978. I. 76

Götl Béla: Gedanken zur Erneuerung des Fussball—Lehrplanstoffes 83

Csider Tibor — Liszkai Sándor: Die mechanische Funktion der Muskel in der Bewegungstherapie und im Sporttraining 85

Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachberiches (Farkas A.)

Sport und Sprache (F. Kovács F.)

Beiträge (Magyari J., Nagy M.)

Ideen, Neuigkeiten (Balázs O.)

Buchbesprechung (Nagy S.)

Körpererziehung einst (Nagy S.)

СОДЕРЖАНИЕ

Кузма Фне.: Преподаватели о воспитании тела в городе Татабанья II. 65

Такач Ф.: Некоторые основные вопросы эстетики физкультуры 71

Надь Ш.: Исправления учебной программы гумназии 1978-ого года по физкультуре 76

Гётль Б.: Размышления о совершенствовании учебной программы по футболу 83

Чидер Т. — Лискаи Ш.: Механические функции мускулатуры в терапии движения и спортивной тренировке 85

Из научной жизни нашей профессии (Фаркаш А.)

Замечания, дополнения (Мадьяри Ё., Надь М.) 9

Спорт и явык (Ф. Ковач Ф.) 94

Идеи, новинки (Балажь О.)

Физкультура когда-то (Надь Ш.) 94

Сёмки (Балажь О.) 94

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra.

Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.

Megjelenik: évente hatszor.

Példányonkénti eladási ára: 7,— Ft.

Unilev Nyomda, Eger. 88 3178 4540 pld.

Felelős vezető: Ujjady István.

7.–Ft